

ISSN 2353-9569

Edu-wsparcie

czasopismo elektroniczne

Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie



Biblioteka Pedagogiczna
w Ciechanowie

Nr 12

Ciechanów 2019

Redakcja:

Grażyna Brzezińska
Bożena Lewandowska
Monika Biedrzycka-Gładka

e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com

tel. 23 672 33 77 w. 23

BIBLIOTEKA PEDAGOGICZNA W CIECHANOWIE

ul. 17 Stycznia 49

06-400 Ciechanów

tel. 23 672 33 77

<http://www.bpciechanow.edu.pl/>

bpciechanow@gmail.com

SPIS TREŚCI

ZASADY PUBLIKACJI	1
OD REDAKCJI	2
FELIETONY	
Grażyna Brzezińska <i>Rozmowy o czytaniu (12). Czy tłumacz jest artystą?</i>	3
Z WARSZTATU NAUCZYCIELA	
Sylwia Pyrtek <i>Scenariusz zajęć czytelniczych z elementami biblioterapii. Temat: Odwaga jest dobra, ale wytrwałość lepsza...(na podstawie bajki psychoedukacyjnej Jeana de la Fontaine'a Żółw i zając)</i>	5
Iwona Błaszowska <i>Innowacja pedagogiczna programowo-metodyczna "Odkrywamy tajemnice świata czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej" realizowana w Szkole Podstawowej im. P. J. Gołaszewskiego w Gołyminie-Ośrodku</i>	13
Małgorzata Komor <i>Warsztaty Twórczych Pasji</i>	19
WARTO WIEDZIEĆ	
Anna Grudziecka <i>Terapia ręki</i>	21
Anna Wesolowska <i>Nomofobia – ku przestrodze...</i>	25
Bożena Lewandowska <i>WebQuest w pracy nauczyciela</i>	39
RELACJE	
Renata Grabowska <i>III Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna</i>	42
Jolanta Bilińska <i>"Piątka" dołączyła do projektu Narodowego Czytania</i>	45
Renata Grabowska <i>Jubileusz 65-lecia Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku</i>	47
Mirosława Ostrowska <i>Konkurs "Komputer ogranicza moją wolność" w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie</i>	54
WARTO PRZECZYTAĆ	56
WSPIERAJ SWOJĄ BIBLIOTEKĘ	59
NOTY O AUTORACH	60

ZASADY PUBLIKACJI

- Czasopismo elektroniczne BP w Ciechanowie jest półrocznikiem, który ukazuje się w czerwcu oraz grudniu.
- Materiały do kolejnych numerów należy przysyłać do końca maja oraz listopada na adres e-mail: biuletyn.bpciechanow@gmail.com
- Wymagany format dokumentu:
czcionka: Times New Roman, 12 pkt,
odstęp między wierszami: 1,5 pkt,
marginesy normalne: 2,5 cm,
objętość: do 5 stron formatu A- 4.
- Zamieszczanie publikacji wiąże się z **nieodpłatnym** udostępnieniem tekstów w Internecie.
- Za treść publikacji, dołączane do artykułów zdjęcia (posiadanie zgody na upublicznianie wizerunku), naruszanie praw autorskich odpowiedzialność ponoszą autorzy prac.
- Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania korekty w przysłanych tekstach, jednak bez naruszania treści publikacji.
- Do publikacji należy dołączyć informacje o autorze (imię, nazwisko, miejsce pracy, ewentualnie krótka notka biograficzna), adres e-mail.
- Osoby zainteresowane mogą otrzymać zaświadczenie o współpracy z biblioteką w zakresie publikacji w czasopiśmie elektronicznym.
- Przysłanie pracy ze swoimi danymi uznaje się za jednoznaczne z podpisaniem zgody na przetwarzanie danych osobowych zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych (Dz. U. nr 133 poz. 883 z późn. zm. oraz z 2000 r. Nr 12, poz. 136 i Nr 50 poz. 580).

OD REDAKCJI

W bieżącym numerze znajdą Państwo kolejny felieton z cyklu „Rozmowy o czytaniu”, tym razem poświęcony sztuce przekładu literackiego.

W rubryce „Z warsztatu nauczyciela” kolejny ciekawy scenariusz zajęć czytelniczych, tym razem opracowany na podstawie bajki psychoedukacyjnej Jeana de la Fontaine'a „Żółw i Zając”, przedstawia Biblioteka Pedagogiczna w Katowicach, Filia w Mysłowicach. Interesujący projekt „Odkrywamy tajemnice świata, czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej”, łączący edukację przyrodniczą z edukacją matematyczną, polonistyczną oraz plastyczno- techniczną przybliża Szkoła Podstawowa im. Piotra Józefa Gołaszewskiego w Gołyminie-Ośrodku.

W rubryce „Warto przeczytać” przedstawiamy bardzo ciekawy artykuł o obco brzmiącej nazwie w tytule - nomofobii, która związana jest ze strachem przed brakiem kontaktu z telefonem komórkowym i możliwością skorzystania z niego, jak również ciekawy artykuł „Terapia ręki” o usprawnianiu i stymulacji motoryki małej. Przybliżyliśmy także metodę WebQuest, która jest rodzajem metody projektów angażującej uczniów do badań w oparciu o wykorzystanie zasobów Internetu.

Relację z udziału w 8. edycji Narodowego Czytania przedstawia Szkoła Podstawowa nr 5 w Ciechanowie, która do tegorocznej akcji wybrała nowele Bolesława Prusa oraz Henryka Sienkiewicza. Zamieszczamy również sprawozdanie z udziału pracowników Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie, Filia w Płońsku w III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej w dniu 14 listopada 2019 r. w Opolu, którzy od wielu lat doskonalą swój warsztatu biblioterapeutyczny i prowadzą szereg atrakcyjnych zajęć z wykorzystaniem biblioterapii. Przybliżyliśmy działalność tej placówki w związku z przypadającym w tym roku jubileuszem 65-lecia jej istnienia. Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie dzieli się pomysłem na prowadzenie zajęć z origami jakie miały miejsce podczas tegorocznych obchodów Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych, w ramach cyklicznych *Warsztatów Twórczych Pasji* oraz na konkurs plastyczny „Komputer ogranicza moją wolność”.

Zapraszamy do lektury!

Redakcja

Rozmowy o czytaniu (12) Czy tłumacz jest artystą?

Podjmując temat tłumaczeń chcę skłonić do zastanowienia się, czego oczekujemy od dobrego przekładu literackiego. Czy bardziej zależy nam na oddaniu treści i stylu oryginału, czy też zachowaniu ducha polszczyzny, jej stylistyki, ortografii, interpunkcji? Czy zatem tłumacz powinien „wcielić się w autora” dokładnie odtwarzając treść w innym języku, czy też wykazać się szeroką wiedzą, kulturą literacką, znajomością kontekstu, rozbudowanym zasobem słownictwa? Czy jako czytelnicy przekładów rozpoznajemy dobre tłumaczenia?

Problem tłumaczeń był poruszany już w czasach Terensa, rzymskiego adaptatora greckich komedii w drugim tysiącleciu przed naszą erą. Wtedy była równoznaczna z pracą artysty, gdyż tłumacz też był twórcą.

Polskie doświadczenia w tym zakresie wskazują, że tłumaczeniami zajmowali się głównie twórcy : pisarze, poeci, krytycy literaccy, publicyści. Niektóre z ich dzieł stały się wręcz ikoniczne, niepodważalne. Toteż przez wiele dziesięcioleci nikt nie próbował pisać nowych przekładów np. Baśni Andersena – tłumaczonych przez Jarosława Iwaszkiewicza, Kubusia Puchatka A.A. Milne`a – znanego z przekładu Ireny Tuwim, czy autorów tłumaczonych przez Boya-Żeleńskiego : Stendhala, Balzaka, Prousta. Nowe, współczesne wersje są odbierane jako akt odwagi i zuchwalstwa. (Bogusława Sochańska – tłumaczka baśni Andersena - czekała na ukazanie się swojej wersji 3 lata, przekonując, że lepiej oddała humor, styl, zdrobnienia i potoczną narrację autora pierwowzoru. Krystyna Rodowska nad nowym przekładem Prousta pracowała 20 lat).

Ostatnie lata zaowocowały wysypem tłumaczeń, głównie z powodu ich masowości, ale też docenianiu roli tłumaczy. Temu trendowi sprzyja oferta szkoleń i studiów podyplomowych z zakresu translatoryki – interdyscyplinarnych studiów nad przekładem korzystających z dorobku takich dziedzin jak : filologia, kulturoznawstwo, literaturoznawstwo, filozofia. Prezentują one różne metodologie tłumaczeń. Przygotowują

FELIETONY

tłumaczy do traktowania tekstu jako dzieła sztuki, przełożenia jego wartości artystycznej, konfrontowania dwóch systemów językowych i kultur.

Niewątpliwie najtrudniejsze jest tłumaczenie poezji. Dr Adam Pomorski tłumacz poezji niemieckiej i rosyjskiej (prezes polskiego PEN Clubu) zwraca uwagę na zachowanie formy myśli – zespołu środków artystycznych użytych przez autora w oryginale, na konieczność uchwycenia rymów, tempa poetyckiego, znajomość kontekstu i konwencji stylistycznej.

Dobre tłumaczenie może sprawić zaskakującą karierę książek i autorów, którzy w swoim kraju nie odnosili sukcesów. Tak było z Giaurem Byrona, który w literaturze angielskiej nie jest tak ważny jak choćby w polskiej, gdzie ukierunkował polski romantyzm. Podobnie było z karierą Williama Whartona, który w latach 80. XX wieku był w Polsce witany jak największa gwiazda, a jego książki tłumaczono z maszynopisów, bo na Zachodzie nie specjalnie chciano go wydawać.

W ostatnich latach tłumacze przestają być niewidzialni. Są nagrody za przekłady : Nagroda im. Boya Żeleńskiego, Nagroda Literacka Gdynia, przekład docenia jury Nagrody Kapuścińskiego, Nagrody Szymborskiej i Angelusa. Prężnie działa Stowarzyszenie Tłumaczy Literatury, a nowym przekładom towarzyszy refleksja nad statusem tłumacza i jego dzieła.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Sylwia Pyrtek

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka im. Józefa Lompy w Katowicach.

Filia w Mysłowicach

Scenariusz zajęć czytelniczych z elementami biblioterapii Temat: **Odwaga jest dobra, ale wytrwałość lepsza...** (na podstawie bajki psychoedukacyjnej Jeana de la Fontaine'a **Żółw i Zając**)

Liczba godzin: 45-60 min.

Klasa: uczniowie klas 1-3 szkoły podstawowej.

Pomoce dydaktyczne, środki techniczne: bajka Jeana de la Fontaine'a *Żółw i Zając* (najlepiej adaptacja Petera Holeinone'a z serii *Złota Encyklopedia Bajek*), kotyliony z wizerunkami zwierząt, własnoręcznie wykonana gra planszowa, duża kostka do gry, papier kolorowy, kredki, flamastry.

Diagnoza problemów i potrzeb:

- Brak wiary we własne możliwości.

Cele terapeutyczne:

- Odkrycie swoich mocnych stron.
- Zwrócenie uwagi na rolę wytrwałości w dążeniu do celu.
- Rozwijanie sprawności ruchowej.

Formy pracy: zbiorowa, praca w grupach, indywidualna.

Metody nauczania: pogadanka, burza mózgów, gra dydaktyczna, zabawa ruchowa.

Przebieg lekcji:

	Przebieg zajęć	Czas trwania	Metody	Pomoce dydaktyczne
Część	1. Powitanie uczniów.			

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

organizacyjna	2. Ustalenie zasad obowiązujących na spotkaniu.	5 min.	Pogadanka	–
Część zasadnicza	1. Podział uczniów na dwie grupy, poprzez losowanie kotylionów.	2 min.	–	Załącznik 1
	2. Zajęcia aktywizujące. Prowadzący prosi uczniów o podanie charakterystycznych cech żółwia i zająca.	3 min.	Burza mózgów	Tablica, kreda
	3. Zabawa ruchowa. Na podstawie stworzonej charakterystyki, każda z grup naśladuje cechy wylosowanego bohatera. "Żółwie" - po prawej stronie, poruszają się na czworakach, co rusz powoli wyciągając szyję. "Zające" - z lewej strony, żwawo kicają.	5 min.	Zabawa ruchowa	Załącznik 1
	4. Głośne czytanie bajki <i>Żółw i zając</i> .	10 min.	–	Załącznik 2
Część zasadnicza	5. Gra planszowa. Zaproszenie uczniów do rewanżowego wyścigu. ZASADY a) Dzieci, niezależnie od kotylionów, ustawiają się w jednej kolejce.	15 min.	Gra dydaktyczna	Załącznik 3-5

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

	<p>b) Każde dziecko otrzymuje możliwość rzutu kostką i przejścia (jako pionek) na odpowiednie pole planszy.</p> <p>c) Pola oznaczone cyfrowo, wymagają wykonania zadań szczegółowo opisanych w załączniku 4.</p> <p>d) Wygrywa ta grupa, której zawodnik pierwszy dotarł do mety.</p>			
Podsumowanie	<p>1. Chwila zadumy...</p> <p>Indywidualne przemyślenia na temat sensu i przesłania bajki.</p>	5 min.	—	—

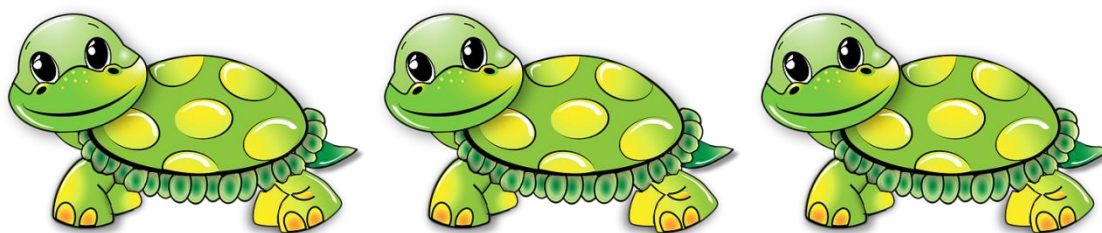
Bibliografia

HOLEINONE Peter. Żółw i zając. W: Żółw i zając i inne bajki. Warszawa: Polska Oficyna Wydawnicza BGW, [1991]

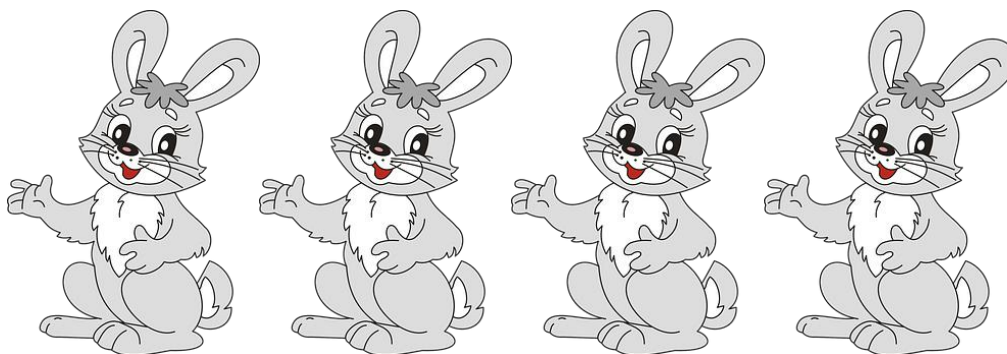
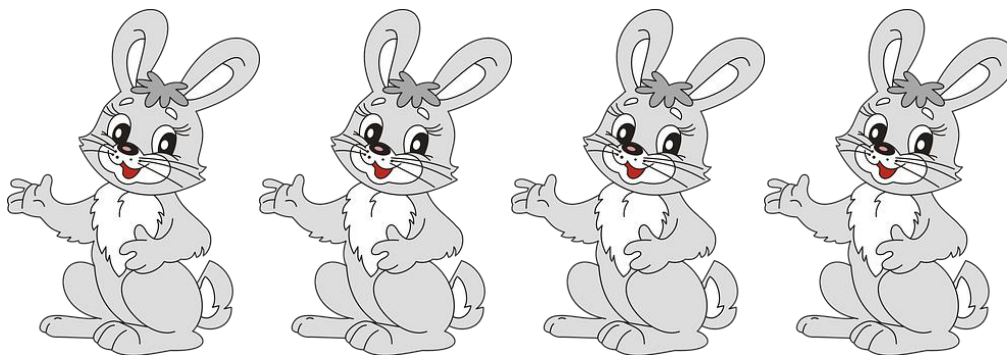
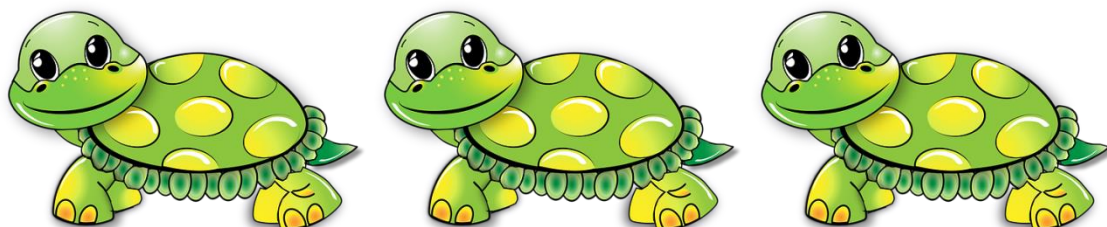
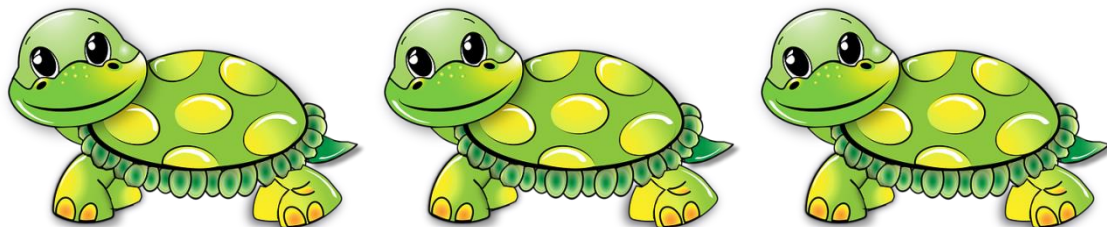
LA FONTAINE Jean de. Żółw i Zając. W: Sto bajek. Lipsk: u Breitkopfa i Haertela, 1840, [online], [dostęp 20 września 2019], dostępny Word Wide Web: <https://polona.pl/item/sto-bajek,NjY2NDU3NDM/6/#info:metadata>

OBRAZKI, [online], [dostęp 20 września 2019], dostępny Word Wide Web: <https://pixabay.com/pl/>

Załącznik 1



Z WARSZTATU NAUCZYCIELA



Bajka Jeana de la Fontaine'a „Żółw i Zając”

Chyży, wysmukły, i zwrotny Zając
Napotkał Żółwia, jakoś przebiegając.
Jak się masz, moja ty skorupo! rzecze:
Gdzie się to waszmość tak pomału wlecze?
Mój Boże! cóż to za układ natury?
Mnie w biegu i sam wiatr nie upędzi:
Żółw na godzinę w swym chodzie ponury
Ledwo upelźnie trzy pędzi! –
Hola! odpowie, mój ty wiatronogi!
Umiem ja chodzić, i odbywam drogi:
Mogę i ciebie ubiedz do celu. –
Roześmiał się Zając: Ha, mój przyjacielu!
Jeżeli jest wola: cel twemu twierdzeniu,
Niech będzie przy owym kamieniu. –
To rzekł; i rączę posunąwszy skoki,
Stanął w pół drogi: obejrzy się a tam
Żółw ledwo ruszył trzy kroki.
I na cóż, rzecze, ja wiatry zamiatam?
Nim on dopełźnie, tak siebie suwając,
Sto razy wyśpi się Zając.
Tu swoje słuchy przymusnął:
Legnie po miedzą i usnął.
Żółw gdy powoli krok za krokiem niesie,
Stawa nakoniec w zamierzonym kresie.
Ocknie się Zając: w czas właśnie.
Darmo się chyżo rzucił do biegnięcia;
Bo ten, co idąc, w pół drogi nie zaśnie:
A kto z nas, mówi, pierwszy u kamienia? –

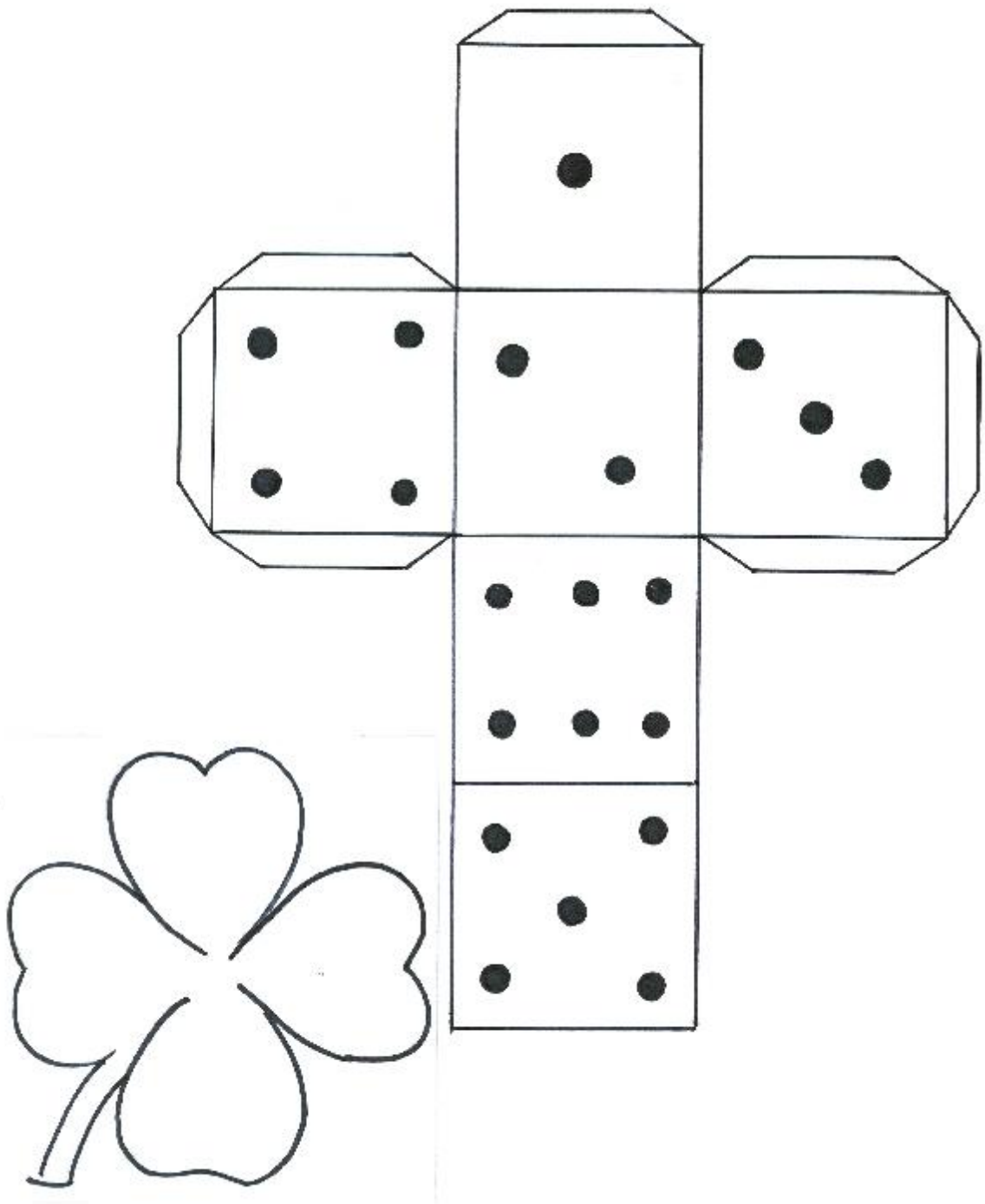
Wygodna alternatywa dla tradycyjnej planszy do gry

Poniżej przedstawiono przykładowe ułożenie na dywanie numerowanych pól do gry. W przypadku licznej grupy uczniów zaleca się wydłużenie czasu trwania rozgrywki poprzez zwiększenie liczby wolnych, nienumerowanych miejsc.



fot. ze zbiorów prywatnych

1. Zrozumiały zając śmieje się ze ślamazarności żółwia. Jeśli jesteś żółwiem, przesuwasz się o dwa pola do przodu, jeżeli zającem - cofasz o dwa oczka.
2. "Czterolistna koniczyna"! - Zarówno żółwie, jak i zające idą o cztery pola do przodu.
3. Senny zając ucina sobie drzemkę. Jeśli jesteś żółwiem, przesuwasz się o dwa pola do przodu, jeżeli zającem - cofasz o dwa miejsca.
4. Stop! "Przejazd kolejowy"! - Zarówno żółwie, jak i zające opuszczają jedną kolejkę w oczekiwaniu na pociąg.
5. Rozbudzony zając dogania żółwia. Jeżeli jesteś zającem, przesuwasz się o dwa pola do przodu, jeśli żółwiem - zostajesz na swoim miejscu.
6. "Czterolistna koniczyna"! - Niezależnie od tego czy jesteś żółwiem, czy zającem, wędrujesz o cztery pola do przodu.
7. Głodny zając zbacza z trasy na pole kapusty. Jeśli jesteś żółwiem, przesuwasz się o dwa oczka do przodu, jeżeli zającem - cofasz o dwa miejsca.
8. Stop! "Rowerzysta"! - Zarówno żółwie, jak i zające opuszczają jedną kolejkę w oczekiwaniu na przejazd cyklisty.
9. Najedzony zając po raz drugi zapada w sen. Jeśli jesteś żółwiem, przesuwasz się o dwa pola do przodu, jeżeli zającem - cofasz o dwa oczka.
10. "Czterolistna koniczyna"! - Zarówno żółwie, jak i zające idą o cztery pola do przodu.
11. Na wpół przytomny zając, zaskoczony przewagą żółwia, ostatkiem sił stara się dobiec do mety. Jeżeli jesteś zającem, przesuwasz się o dwa pola do przodu, jeśli żółwiem - zostajesz na swoim miejscu.
12. Stop! "Roboty drogowe"! - Zarówno żółwie, jak i zające opuszczają jedną kolejkę w oczekiwaniu na zakończenie remontu.



Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Iwona Błaszowska

Szkoła Podstawowa im. Piotra Józefa Gołaszewskiego w Gołyminie-Ośrodku

Innowacja pedagogiczna programowo - metodyczna „Odkrywamy tajemnice świata, czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej” realizowana w Szkole Podstawowej im. P.J. Gołaszewskiego w Gołyminie- Ośrodku

Adresaci programu: Uczniowie klasy trzeciej

Czas: Planowany termin realizacji od X 2018 r. do V 2019 r.

Sposób realizacji: spotkania będą się odbywały co 2 tygodnie w wymiarze 1 godziny w ramach realizacji edukacji przyrodniczej.

Formy i metody: uczestnicy będą pracować zarówno zbiorowo, indywidualnie jak i w małych zespołach. Zajęcia prowadzone będą metodą problemową, praktycznego działania oraz słowną i poglądową.

Wychodząc naprzeciw naturalnej potrzebie zaspokojenia ciekawości światem, opracowałam program innowacji pedagogicznej programowo – metodycznej pt.: Odkrywamy tajemnice świata, czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej. Dzieci od najmłodszych lat uwielbiają eksperymenty. Poprzez eksperymentowanie i doświadczanie poznają prawdy rządzące światem. Zdobywane w ten sposób wiedza i umiejętności zapadają w pamięć dziecka, zachęcamy je do działania, do stawiania pytań i udzielania odpowiedzi. Najbliższe środowisko przyrodnicze ucznia jest podstawą do nauki o świecie, o poznawaniu świata poprzez doświadczenia i eksperymenty, a następnie przetworzenia – oswojenia przez uczniów tego świata podczas zajęć. Wzrastanie dziecka w poszanowaniu świata roślin i zwierząt, kształtowaniu postawy proekologicznej to wymóg współczesnej szkoły, a najskuteczniejszą metodą rozwijania szacunku do środowiska naturalnego jest jego poznanie i zrozumienie.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Program innowacji jest zgodny z podstawą programową szkoły podstawowej, spójny z realizowanym programem nauczania edukacji wczesnoszkolnej. Projekt będzie łączył edukację przyrodniczą z edukacją matematyczną, polonistyczną oraz plastyczno- techniczną. Podczas tych zajęć wykorzystane zostaną wszystkie zmysły, by nauczyć dzieci rozróżniać np. zapachy, kształty, kolory, smaki, dźwięki, zjawiska. Im więcej dzieci same będą działały, tym więcej i trwale będą zapamiętywały i tym więcej będą się uczyły i chciały się uczyć.

W celu rozwijania aktywności wykorzystywane będą różnorodne techniki plastyczne i techniczne. Innowacyjny sposób edukacji będzie polegał na tym, że poprzez doświadczenie (lub eksperyment) i twórczą zabawę dzieci będą w atrakcyjny sposób poznawały świat i będą tworzyć dzieła plastyczne, techniczne na miarę swoich możliwości i uzdolnień. Proponowana różnorodność ćwiczeń oraz ciekawa tematyka spotkań mają pomóc dziecku w praktycznym rozwiązywaniu przez niego konkretnych zadań oraz dostarczyć wiele radości i ciekawych przeżyć.

Cele programu:

Cele ogólne:

- Rozbudzanie i rozwijanie pasji badawczej uczniów w młodszym wieku szkolnym
- Zainteresowanie dzieci naukami przyrodniczo-matematycznymi
- Podtrzymanie naturalnego otwarcia umysłów dzieci na eksperymentowanie i doświadczenie.

Cele szczegółowe:

- Wykorzystanie naturalnej ciekawości świata dla rozwijania trwałych zainteresowań matematyczno- przyrodniczo- plastycznych
- Nabycie umiejętności wnikliwej obserwacji poprzez kształcenie umiejętności wyciągania wniosków z przeprowadzonych doświadczeń
- Kształtowanie umiejętności samodzielnego dochodzenia do wiedzy
- Rozbudzanie potrzeby kontaktu z przyrodą
- Wyrabianie szacunku dla przyrody, działań proekologicznych
- Stymulowanie logicznego myślenia

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

- Wyrabianie umiejętności koncentracji, wytrwałości w przezwyciężaniu trudności
- Wdrażanie do właściwego współdziałania w grupie
- Formowanie postaw wzajemnej pomocy bez rywalizacji
- Rozwijanie wyobraźni, twórczej aktywności oraz ekspresji plastyczno- technicznej dziecka

Przewidywane efekty

Uczeń :

- obserwuje doświadczenia i dokonuje ich analizy
- chętnie podejmuje działania- jest otwarty na eksperymenty
- opisze i wyjaśni zjawiska przyrodnicze: tęcza, deszcz, wiatr
- zmierzy i zapisze wynik pomiaru
- zważy przedmioty i posłuży się określeniami: kilogram, pół kilograma, dekagram i gram
- odmierzy płyny różnymi miarkami i użyje określeń: litr, pół litra, ćwierć litra
- stosuje zasady przygotowania i porządkowania stanowiska pracy
- stara się współpracować w ciszy
- tworzy dzieła plastyczno- techniczne korzystając z wielu technik i różnorodnych materiałów

Ewaluacja programu

Uczestnicy będą podlegali ocenie słownej stymulującej, motywującej do pracy własnej na zajęciach. Nauczyciel będzie wspierał zadania dzieci, nadzorował je pod względem bezpieczeństwa i poprawności. Uczestnicy będą zapisywać wnioski w dzienniczku obserwacji a wytwory działalności plastyczno- technicznej zostaną wyeksponowane na wystawie prac. W celu sprawdzenia przydatności i efektywności oraz atrakcyjności programu przeprowadzę ankietę wśród uczestników. Wyniki ankiety będą przydatną wskazówką do dalszej pracy i pozwolą na podniesienie jakości i atrakcyjności pracy szkoły.

Tematyka spotkań (przykłady do wyboru wg zainteresowań uczestników):

1. Co to jest woda i jaki kształt przyjmuje?

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

2. Wyporność wody. Co pływa, a co tonie?
3. Statki, tratwy, obiekty pływające – konstrukcje.
4. Rozpuszczanie substancji w wodzie.
5. Mieszamy płyny – lampa lawa.
6. Ciecz nienewtonowska.
7. Praca konstrukcyjna – recykling.
8. Czy ciepła woda unosi się do góry?
9. Proces nasiąkania wodą.
10. Fabryka parasoli.
11. Jak powstają bańki mydlane.
12. Powietrze jest wszędzie – jak złapać powietrze?
13. Ruch powietrza. Zabawy z wiatrem. Balonowa rakieta.
14. Co najdłużej utrzyma się w powietrzu – konstruujemy samoloty, śmigielka, spadochrony itp.
15. Powstawanie ognia, przenoszenie go i gaszenie.
16. Wulkan – budowa i erupcja.
17. Światło słoneczne – tęcza.
18. Teatrzyk cieni.
19. Od ziarenka do roślinki- zakładamy uprawę roślin.
20. Bateria, żarówka, obwód zamknięty. Zabawa latarkami.
21. Lodowe eksperymenty, czyli kiedy topnieje lód?
22. Właściwości magnesu.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

23. Przyciąganie bez magnesu.
24. Szyfrujemy i odczytujemy wiadomości.
25. Świat dźwięków- budujemy instrument muzyczny.
26. Szkielet – solidna konstrukcja.
27. Moje zęby – ile ich mam?
28. Cięższy – lżejszy – zajęcia z wagą.
29. Zmysł dotyku – gniotki.
30. Zabawa zmysłami.

Sprawozdanie z realizacji innowacji pedagogicznej „Odkrywamy tajemnice świata- czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej”.

W roku szkolnym 2018/2019 prowadziłam innowację pedagogiczną „Odkrywamy tajemnice świata- czyli o eksperymentowaniu w edukacji wczesnoszkolnej”.

Projekt łączył edukację przyrodniczą z edukacją matematyczną, polonistyczną oraz plastyczno- techniczną. Zajęcia odbywały się co drugi tydzień od października do maja. Innowacyjny sposób edukacji polegał na tym, że poprzez doświadczenie i twórczą zabawę dzieci w atrakcyjny sposób poznawały świat. Pracowały aktywnie i z ogromnym zaangażowaniem wykonywały proste doświadczenia i formułowały wnioski. Dzieci chętnie uczestniczyły w przygotowanych zadaniach. Wykazywały się twórczą postawą, dociekliwością i wytrwałością potrzebną do osiągnięcia celu. (obserwowanie doświadczeń, kształtowanie postaw proekologicznych, samodzielnego dochodzenia do wiedzy, rozwijanie ekspresji plastyczno-technicznej, opisywanie i wyjaśnianie zjawisk, odmierzanie płynów miarkami). Rozwijały kreatywne, logiczne i abstrakcyjne myślenie, wyobraźnię, doskonaliły pamięć, koncentrację. Pracując w grupach rozwijały swoje kompetencje społeczne, doskonaliły komunikację interpersonalną, uczyły się kompromisu, organizacji pracy i współodpowiedzialności za nią. Ważną umiejętnością była też sztuka prezentacji swoich pomysłów przed całą grupą.

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Na podstawie przeprowadzonej wśród uczestników ankiety można stwierdzić, że zajęcia były dla nich atrakcyjne, ciekawe i łatwe. Dzieci chętnie w nich uczestniczyły. Dobrze opanowały zakładane w celach umiejętności. Większość chciałaby w przyszłym roku kontynuować przygodę z eksperymentowaniem.

Uzyskane efekty:

- uczniowie mają zdolność obserwacji i wyciągania wniosków,
- samodzielnie poszukują informacji i dochodzą do wiedzy,
- szanują przyrodę, podejmują się działań proekologicznych,
- są wytrwali w przezwyciężaniu trudności,
- potrafią współdziałać w grupie,
- wykonują prace artystyczne z wykorzystaniem twórczych rozwiązań,
- dokonują pomiarów i zapisują wyniki,
- chętnie podejmują działania- są otwarci na eksperymenty.

Bibliografia

BEDNAREK Elżbieta, NOWOPOLSKI Krzysztof. Mały inżynier. Nauka i zabawa. Poznań : Wydawnictwo Papilon, 2011
PRESS Hans Jurgen: Świat nauki w niezwykłych eksperymentach. Kielce : Jedność, 2014

Z WARSZTATU NAUCZYCIELA

Małgorzata Komor
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Warsztaty Twórczych Pasji

„Mieć fantazję nie znaczy coś sobie wymyślać. To znaczy tworzyć coś z tego, co istnieje.” -

Tomasz Mann

Orgiami to sztuka składania papieru znana od najdawniejszych czasów w Japonii. Wielu pedagogów dostrzegając potencjał jaki posiada origami wykorzystuje tę formę do pracy z dziećmi mającymi trudności z koncentracją, ale nie tylko, dowiedziono, że origami doskonale sprawdza się w terapii zaburzeń różnego charakteru i stopnia. Stosując w pracy z dziećmi technikę origami, możemy rozwijać całą sferę sprawności manualnej, a także kształtować koordynację wzrokowo – ruchową.

Podczas tegorocznych obchodów Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych, w ramach współpracy z bibliotekami szkolnymi oraz cyklicznych *Warsztatów Twórczych Pasji* organizowanych przez Bibliotekę Pedagogiczną w Ciechanowie, znalazłyśmy miejsce na zajęcia podczas których królowało origami. Wiedząc, że sztuka origami w obrębie technik przestrzennych bywa trudna, a zajęcia miały odbyć się zarówno w młodszych, jak i starszych grupach wiekowych zdecydowałyśmy się na origami płaskie. Aby móc połączyć przyjemne z pożytecznym w naszym repertuarze znalazły się zakładki do książek. Propozycje i forma wykonania zakładek została zaczerpnięta z Pinterest-u, z którego bardzo często korzystamy, szukając inspiracji do zajęć.

Przedstawione poniżej propozycje zakładek – zwierzątek można wykorzystać nie tylko podczas zajęć bibliotecznych, ale także w organizacji czasu wolnego, na zajęciach terapeutycznych, resocjalizacyjnych, kompensacyjnych, w rewalidacji, w pracy z dzieckiem wybitnie zdolnym, z dziećmi w każdych warunkach oraz w każdej grupie wiekowej.



Terapia ręki

Praca z dziećmi to ciągle odkrywanie, doskonalenie oraz poszukiwanie, szczególnie w edukacji osób z niepełnosprawnością intelektualną. Nauczyciel stara się stosować działania, które pobudzą aktywność oraz zaangażują dzieci w udział w zajęciach. Szczęśliwe dziecko, które małymi krokami robi postępy to źródło radości i satysfakcji dla nauczyciela.

Każdy nauczyciel chce stworzyć najkorzystniejsze warunki, aby rozwój dzieci przebiegał prawidłowo, a tym samym chce ich przygotować do samodzielnego życia. Dzieci napotykać trudności na swojej ścieżce rozwoju i tu zadaniem pedagoga jest wychwycenie tych problemów rozwojowych. Szczególnie jeśli chodzi o podstawowe umiejętności. Od rozwoju motoryki małej zależy rozwój umiejętności samoobsługi, rysowania, pisanie, artykulacji, a także komunikacji.

Trudności w funkcjonowaniu motoryki małej negatywnie wpływają na rozwój dziecka, gdyż dzięki sprawnym rękóm dziecko poznaje świat oraz uczy się samodzielności. Nieprawidłowości w funkcjonowaniu małej motoryki zaburzają prawidłowy rozwój dziecka. Sprawność kończyn górnych decyduje o poziomie funkcjonowania każdego człowieka.

Ocena deficytów w zakresie funkcjonowania rąk, ich opis oraz możliwości prognozy są trudne. Nie ma bowiem dobrych narzędzi diagnostycznych, którymi można się posłużyć sprawdzając poziom sprawności motoryki dziecka. Formą pomocy jest terapia ręki.

Terapia ręki to usprawnianie i stymulacja małej motoryki, czyli precyzyjnych ruchów dłoni oraz palców, w tym sprawności samoobsługowej, manualnej oraz grafomotoryki. Terapia ma na celu zaangażowanie całej kończyny górnej do wykonywania różnorodnych zadań, które poprawią funkcjonowanie kończyny, celem jest także doskonalenie ruchów precyzyjnych.

Terapia motoryki ręki skierowana jest do dzieci, które wykazują:

- nieprawidłową postawę ciała,

WARTO WIEDZIEĆ

- zaburzenia napięcia w obrębie kończyny górnej i obręczy barkowej (wzmoczone lub obniżone napięcie),
- problemy z wykonywaniem codziennych czynności (wiązanie sznurowadeł, zapinanie guzików),
- problemy z koordynacją obu rąk podczas zabaw manipulacyjnych (lepienie plasteliny),
- problem z koordynacją ruchową,
- problem z szybkością ruchów (szybkość nie jest dostosowana do zadania),
- zaburzenia koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- problem z dotykiem nowych i różnych faktur materiałów,
- nieprawidłowy chwyt ręki,
- problemy grafomotoryczne (czytanie, pisanie),
- wspomagająco w opóźnieniu rozwoju mowy.

Terapeuta przygotowując plan terapii uwzględnia wszechstronny rozwój dziecka, zarówno fizyczny jak i psychiczny. Ważny aspekt w planowaniu stanowi czynnik środowiskowy oraz sytuacja społeczna dziecka.

Celem terapii ręki powinny być umiejętności znajdujące się w zakresie możliwości dziecka, które będą możliwe do osiągnięcia, nie tylko rozwijanie funkcji motorycznych, ale także całego układu ruchowego. Terapia ręki usprawnia precyzyjne ruchy dłoni i palców, dostarcza wrażeń dotykowych i poznawania dzięki nim różnych struktur materiałów. W terapii ręki wykorzystuje się ćwiczenia i zabawy dostosowane do potrzeb dziecka, które będą rozwijać sprawność ruchową całej kończyny górnej, sprawność manipulacyjną dłoni, umiejętność chwytu, koordynację między dłońmi, a także doskonalić czynności samoobsługowe. Obszarami terapii ręki są: samoobsługa, komunikacja oraz umiejętności szkolne i zabawa.

Terapeuta przystępując do tworzenia programu pracy z dzieckiem powinien dokonać wnikliwej obserwacji dziecka. Obserwacja powinna ocenić funkcjonowanie ręki oraz zaburzenia i dysfunkcje całego organizmu. Terapeuta powinien ocenić rozwój małej i dużej motoryki, napięcie mięśniowe, dysfunkcje sensoryczne, a także przeprowadzić wywiad z rodzicami na temat funkcjonowania dziecka we wcześniejszych latach życia.

WARTO WIEDZIEĆ

Obserwację terapeuty może podzielić na poziomy:

- ogólny obraz dziecka – informacja jak dziecko się porusza, jaką ma postawę, czy widać wyraźnie obniżone lub podwyższone napięcie mięśniowe, czy chętnie podejmuje proponowane przez terapeuty zabawy,
- wzorce postawy i ruchu – ułożenie barków, kontrola głowy, ruchomość kończyn górnych, przykurcze, deformacje i niewygaszone odruchy,
- funkcja kończyn górnych – na jakim etapie rozwoju funkcjonalnego znajduje się dziecko, czy potrafi wykonać podpór, sięganie, chwytanie, itp.,
- sprawność dłoni (manipulacja) – jakim chwytem się posługuje, czy wykonuje precyzyjne ruchy palców, w jaki sposób posługuje się przedmiotami codziennego użytku oraz czy wykonuje podstawowe czynności samoobsługi,
- umiejętności grafomotoryczne – analiza stylu pisania, sposób trzymania narzędzia pisarskiego.

Wnikliwa obserwacja pozwoli postawić diagnozę, a tym samym wyznaczyć cele oraz przygotować indywidualny program terapii dla danego dziecka. Praca programem terapii ręki odbywa się według określonego schematu. Ważna jest kolejność wprowadzanych ćwiczeń i zabaw.

Etapy terapii ręki:

- powitanie – podanie ręki, wyliczanka lub piosenka, daje poczucie bezpieczeństwa i informację, że będą się odbywać wyjątkowe zabawy,
- ćwiczenia:
 - mięśni brzucha i grzbietu – pobudzanie czucie głębokie i angażowanie całego ciała dziecka;
 - ćwiczenia rozmachowe/rozruchowe – normalizacja napięcia mięśniowego, mobilizacja obręczy barkowej i biodrowej, zwiększanie zakresu ruchu w stawie barkowym;
 - ćwiczenia manualne – zabawy poprawiające ruchomość kończyny górnej w obrębie stawu łokciowego i nadgarstkowego;
 - ćwiczenia manipulacyjne – precyzyjne ruchy wykonywane w stawach śródreżca i palców;

WARTO WIEDZIEĆ

- relaks – słuchanie muzyki relaksacyjnej, swobodna zabawa lub czas na trening autogenny,
- pożegnanie – w dowolnej formie.

Przygotowując plan terapii należy zwrócić uwagę na pozycję dziecka podczas zajęć. Pozycja powinna być bezpieczna, dostosowana do możliwości dziecka, dająca maksymalne wykorzystanie rąk. Terapeuta dobiera odpowiednie metody, środki oraz uwzględnia formy pracy. W terapii ręki ważnym elementem jest stymulacja czucia głębokiego. Receptory czucia głębokiego znajdują się w mięśniach, ścięgnach, więzadłach oraz torebkach stawowych. Prawidłowe czucie głębokie umożliwia doskonałą koordynację ruchów, dlatego tak ważne jest w terapii.

Terapia Ręki to nie tylko ćwiczenia, ale przede wszystkim świetna zabawa. Ćwiczenia dobierane są indywidualnie do każdego dziecka. terapia ręki uczy cierpliwości oraz stymuluje koncentrację uwagi.

Bibliografia

BARTKIEWICZ Wioletta, GICZEWSKA Aneta. Terapia Ręki. Warszawa 2014,

PIOTROWSKA-MADEJ K., ŻYCHOWICZ A. Smart Hand Model. Diagnoza i terapia ręki u dzieci. Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2018

Anna Wesołowska

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Mławie

Nomofobia – ku przestrodze...

Usłyszałam gdzieś to słowo i w pierwszej chwili trudno było mi je do czegokolwiek przyporządkować. Minęło kilka dni i mimo, że moja niewiedza w tym względzie nie spędzała mi snu z powiek, to jednak gdzieś z tyłu głowy nie dając spokoju siedziało sobie nowo poznane słowo. Kierowana po trosze ciekawością, a po trosze „nękana” chęcią ustalenia z czym to się je, sięgnęłam do literatury. Z racji wykonywanego przeze mnie zawodu nie było to wielkim wyzwaniem☺. A cząstka dziecka jakie w sobie mam podsycala tylko ciekawość i zachęcała do dalszych poszukiwań. Na początek „wrzuciłam” hasło w wyszukiwarce - i tu pierwsze zaskoczenie - okazało się, że nieznanne mi wcześniej słowo **nomofobia** to z jęz. ang. *no mobile phone phobia*, czyli nic innego jak *strach przed brakiem kontaktu z telefonem komórkowym i możliwością skorzystania z niego*¹. Chcąc zgłębić temat przejrzałam jeszcze kilka książek i artykułów poświęconych tej tematyce, a zdobytą wiedzę postanowiłam podzielić się z innymi pisząc niniejszy artykuł. Ja zawsze lubiłam dwie rzeczy: czytać i pisać. To drugie odkąd pamiętam nigdy nie sprawiało mi problemów. Nawet egzaminy zawsze wolałam zdawać w formie pisemnej niż ustnej, choć z oczywistych względów nie zawsze było to możliwe – a szkoda, bo pisanie zawsze było mi bliższą formą wypowiedzi. Człowiek uczy się przez całe życie, pomyślałam więc, że skoro mnie zaciekawiło zagadnienie nomofobią nazywane, to być może zainteresuje kogoś jeszcze. Bardzo spodobało mi się określenie użyte przez Sylwię Pawłowską w jej artykule zatytułowanym: *Fonoholizm, „smartwica” – choroby „cyfrowych tubylców*”². Ta cała „smartwica” coś w sobie ma pomyślałam i przywołałam obraz dziewczyny, którą tego samego dnia rano mijałam w drodze do pracy. Zwróciłam na nią uwagę bo idąc z nosem w telefonie weszła z marszu na przejście dla pieszych na nic się nie oglądając, tak jakby nie interesowało ją co się dzieje wokół i o zgrozo zupełnie nie bojąc się, że ktoś może nadjechać z prawej lub z lewej strony

¹ Ł. Majchrzyk, *neoSłówka: Co to jest nomofobia?* <https://mobirank.pl/2018/02/18/co-to-jest-nomofobia/> [dostęp: 15.07.2019].

² S. Pawłowska, *Fonoholizm, „smartwica” – choroby „cyfrowych tubylców*, *Remedium* 2019, nr 5, s. 14-16.

WARTO WIEDZIEĆ

i w najlepszym układzie ją potrącić. Taki telefon niewłaściwie użytkowany faktycznie może wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Jasne, umówmy się, dzisiejszy świat jest tak skonstruowany, że bez mediów nie da się żyć, wkroczyły one bardzo mocno właściwie do każdej sfery naszego życia i dobrze się tam mają. Korzystajmy z nich zatem zgodnie z przeznaczeniem bez narażania swojego zdrowia, albo co gorsza życia.

Przejdźmy teraz do konkretów. Ponieważ nomofobia stanowi rodzaj uzależnienia ustalmy czym ono jest. C. K. Erickson definiuje **uzależnienie** (*addiction*) jako: *termin opisujący sytuację zażywania leku (narkotyku) lub podejmowania czynności nawykowej, znajdującej się poza kontrolą woli. Określenie to często bywało błędnie używane dla opisu jakiegokolwiek aktywności lub praktyki (takiej jak „uzależnienie od czekolady”), której człowiek nie chce zaprzestać lub uważa, że nie może tego zrobić*³. Szeroko pojmowane uzależnienia medialne, których istotą jest patologiczne korzystanie z Internetu, gier sieciowych, telewizji czy telefonów komórkowych to stosunkowo nowe, a przy tym dość powszechne zjawiska związane z współczesną cywilizacją medialną. Nowe media, które dają możliwość nieprzerwanego kontaktu i komunikacji stały się dla szerokiego grona ludzi na tyle fascynujące, że w zupełności wypełniły im świat, nie pozostawiając miejsca na nic poza tym⁴. Uzależnienia od nowych mediów, w tym interesujące nas w kontekście niniejszego artykułu, uzależnienie od telefonu komórkowego to **uzależnienia czynnościowe**, czy też mówiąc innymi słowy **behawioralne**, mające związek z patologicznym i ryzykownym zachowaniem człowieka. Ich konsekwencją są liczne szkody na różnych płaszczyznach życia człowieka, poczynając od zdrowia, poprzez konsekwencje społeczne, zawodowe, szkolne, aż po psychologiczne⁵. *Uzależnienia behawioralne należą do szkodliwych (najczęściej psychicznie, ale i fizycznie) zachowań kompulsywnych, opierających się na przymusie określonego postępowania bez względu na świadomość i dotkliwość wywoływanych szkód*⁶. Fonoholizm używany zamiennie z terminem nomofobia to uzależnienie od popędów i czynności, *poddanie się człowieka uzależnionego od czynności nalogowej, wokół której koncentruje on coraz bardziej swoje myśli i która zajmuje coraz więcej miejsca w jego życiu, do tego stopnia, że*

³ C. K. Erickson, *Nauka o uzależnieniach: od neurobiologii do skutecznych metod leczenia*, Warszawa 2018, s. 278.

⁴ A. Ogonowska, *Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na zdrowie oraz życie naszych dzieci*, Kraków 2014, s. 8-9.

⁵ Ibidem, s. 11.

⁶ M. Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B. P. Rosik, (red. nauk.), *Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty*. Pułtusk 2015, s. 10.

WARTO WIEDZIEĆ

*traci on nad nim kontrolę. W uzależnieniu czynność ta przestaje pełnić właściwą sobie funkcję (telefon dla człowieka) i staje się celem samym w sobie (człowiek dla telefonu)⁷. Pierwszym krajem, w którym zdiagnozowano, nazwano (*mobile phone dependence syndrome*) i zaczęto mówić o tym rodzaju uzależnienia były Chiny⁸.*

Wracając do sedna sprawy istotą nomofobii jest niekontrolowany przymus nieprzerwanego korzystania z telefonu komórkowego i „pozostawania w stałym kontakcie”, jak również odczuwanie niepokoju, frustracji i reagowanie agresją w przypadku, kiedy jest to niemożliwe np. kiedy aparat się rozładuje, bądź brakuje zasięgu. Poza przesadnym zwracaniem uwagi na telefon komórkowy zauważalne jest także jego nadużywanie w rozmaitych sytuacjach, co pociąga za sobą szereg negatywnych konsekwencji jak choćby zaburzenia w zakresie zasadniczych funkcji biologicznych jak sen czy odżywianie. Mówiąc obrazowo uzależniony poświęca sen by móc stale sprawdzać przychodzące smsy, mmsy. prowadzić rozmowy czy odpowiadać na wiadomości. Energicznie unika miejsc i sytuacji, w których jego telefon musiałby zostać wyłączony. Fonoholizm, w opinii A. Ogonowskiej, przybiera dwie formy. Pierwszą niespecyficzną, kiedy patologicznym staje się korzystanie z kilku dostępnych aplikacji i drugą specyficzną, w ramach której wyróżnia się m.in. uzależnienie od smsów, nowych modeli telefonów, zainstalowanych w telefonie gier⁹. S. Pawłowska wymienia następujące formy uzależnienia od komórki: obsesja na punkcie samego aparatu (chęć dysponowania najnowszym modelem, koncentrowanie się na designie, marce, modelu, funkcjach; traktowanie komórki jako instrumentu pozyskiwania uwagi i uznania środowiska), uzależnienie od wiadomości tekstowych (smsów)- bezustanne kontrolowanie czy nie ma wiadomości wymagającej natychmiastowej odpowiedzi, uzależnienie od gier dostępnych w urządzeniu, uzależnienie od mediów społecznościowych (bezustanne obserwowanie aktywności na profilu swoim oraz znajomych, relacjonowanie wszelkich działań za pośrednictwem „selfie”), syndrom wyłączonego telefonu (SWT) i FOMO (od ang. *fear of missing out*) – irracjonalny lęk, że wyłączenie komórki i odłączenie od Sieci spowoduje, że człowieka ominie coś niesłychanie ważnego. Ten ostatni „strach” sprawia, że młodzi ludzie chcą być zawsze podłączeni, co określa się w literaturze terminem

⁷ S. Kozak, *Patologia fonoholizmu : przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego*, Warszawa 2013, s. 78.

⁸ Ibidem, s. 80.

⁹ A. Ogonowska, op. cit., s. 60.

WARTO WIEDZIEĆ

„always on”¹⁰ Ale odpowiedzmy sobie szczerze, czy dotyczy to tylko młodych??? Ja sama jestem z pokolenia, które jak pisze M. Dębski, *jest ostatnim, które pamięta czasy bez Internetu*¹¹, i wielokrotnie „złapałam się” na tym, że zastanawiam się czy wyłączyć komórkę. I tak, zdarza mi się mieć wyłączony telefon. Nie zmienia to jednak faktu, że zastanawiam się wówczas jak bliscy powiadomią mnie gdyby się coś zadziało. Z tego też powodu po wielokroć częściej mam telefon wyciszony, ale już sam element zawahania daje do myślenia...

Należy przy tym podkreślić, że osoba skupiona na wykonywaniu połączeń, odbieraniu i wysyłaniu wiadomości tekstowych w celach towarzyskich jest przekonana o bogactwie własnych relacji społecznych, co wbrew pozorom jest zdecydowanie mylnym przekonaniem. Istotą leczenia uzależnienia od telefonu komórkowego jest sfokusowanie na kreowaniu sfer wolnych od telefonu zarówno w przestrzeni prywatnej, jak też publicznej uzależnionego (np. w łazience i kościele), a także wybraniu w ciągu dnia czy też doby okresu, w jakim telefon będzie stale wyłączony. Podobnie jak w każdym innym uzależnieniu wyjście z nałogu wymaga tu konsekwencji w postępowaniu i przestrzeganiu określonych uprzednio reguł¹². Dobrze też byłoby zawalczyć z przymusem natychmiastowego odpowiadania na wiadomości tekstowe, choćby poprzez odraczanie tego momentu o kilkanaście minut, przez co odbiorcy przywykną do faktu, że nie trzeba być dostępnym bez przerwy. W przypadku, kiedy nie dysponujemy zestawem słuchawkowym jadąc autem nie należy odbierać połączeń¹³. Pierwszym krokiem na drodze do uwolnienia się od komórki jest uświadomienie problemu. Ważne, by być świadomym korzyści wynikających z ograniczenia korzystania ze smartfona jak np. relatywnie większa ilość czasu na budowanie relacji z bliskimi, znajomymi, poznawanie nowych osób, hobby czy stawianie sobie nowych celów i konsekwentne ich realizowanie. I. Wolińska podaje przykłady konkretnych działań zaczerpniętych z sieci, które umożliwiają tego rodzaju ograniczenie, są to m.in.: odinstalowanie aplikacji społecznościowych (wymusza konieczność zawierania znajomości w realu), niewykupowanie pakietu internetowego na telefon czy ustalenie limitu prywatnego czasu ekranowego¹⁴. Jest to

¹⁰ Podaję za: S. Pawłowska, op. cit., s. 14-15.

¹¹ M. Dębski, *W jaki sposób rozwiązywać problem nadużywania smartfonów?*, Życie Szkoły 2018, nr 12, s. 22.

¹² A. Ogonowska, op. cit., s. 60-61.

¹³ Podaję za: E. Guzowska, *Zagrożenia wynikające z korzystania z telefonów komórkowych*, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2015, nr 7, s. 46.

¹⁴ I. Wolińska, *Nomofobia – nowa choroba cywilizacyjna*, Biblioteka w Szkole 2019, nr 2, s. 5-6.

WARTO WIEDZIEĆ

niezwykle istotne i podkreślmy to raz jeszcze - uzależniony/a od smartfona pomimo szeregu skutków ubocznych w swoim życiu doświadcza przymusu korzystania z komórki, do tego w przypadku kiedy nie jest to możliwe doznaje zespołu odstawienia. Podobnie jak ma to miejsce w innych uzależnieniach wzrasta też jego tolerancja, co oznacza, że do osiągnięcia spokoju niezbędny jest coraz intensywniejszy kontakt z komórką¹⁵.



Źródło: Ł. Majchrzyk, *Nomofobia – strach przed brakiem smartfona*,
<https://mobirank.pl/2015/11/20/nomofobia-strach-przed-brakiem-smartfona/>

Czy zatem należy się dziwić postępującej „smartwicy” jeśli cytowany w artykule M. Jędrzejko i D. Morańskiej pracownik salonu pewnej znanej sieci komórkowej mówi: „Teoretycznie nie powinniśmy sprzedawać nowych produktów, bo każdy już ma telefon komórkowy. Ja pozyskuję miesięcznie od 30 do 40 nowych klientów”¹⁶. Okazuje się, że w Polsce już w roku 2013 liczba czynnych telefonów przekroczyła liczbę mieszkańców, a telefon komórkowy w swojej kultowej formie, czyli **smartfon** to dziś najbardziej pożądane urządzenie multimedialne przez dzieci i młodzież¹⁷. Wzrost ich popularności powoduje, że coraz częściej można spotkać przypadki nowej choroby cywilizacyjnej jaką jest nomofobia

¹⁵ S. Pawłowska, op. cit., s. 14.

¹⁶ M. Z. Jędrzejko, D. Morańska, *Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia*, [w:] M. Z. Jędrzejko, M. Kowalski, B. P. Rosik, (red. nauk.), *Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty*. Pułtusk 2015, s. 57.

¹⁷ Ibidem, s. 57, 59.

WARTO WIEDZIEĆ

właśnie. Irracjonalny strach przed brakiem komórki w zasięgu ręki lub jej utratą¹⁸ jest wielu z nas dobrze znany jeśli nie z autopsji to choćby z obserwacji. Pytanie kluczowe brzmi: Jak korzystać z dobrodziejstwa dostępnych technologii, w tym wypadku ze smartfona żeby nie zwariować i nie wpaść w szpony zgubnego nałogu??? Tutaj niezwykle ważną rolę odgrywa profilaktyka, w ramach której jak się okazuje największe pole działania mają rodzice i nauczyciele. M. Dębski podaje wskazówki higienicznego korzystania ze smartfonów, mediów cyfrowych, Internetu i innych cyfrowych urządzeń mobilnych, których stosowanie może skutkować poprawą relacji na linii rodzice – dzieci, uczniowie- nauczyciele. Oto one: „1. Wchodź w świat mediów wspólnie z dzieckiem/ucniem; 2. Uwzględnij proces naśladowania; 3. Twórz domowe zasady; 4. Stosuj szeroki wachlarz nagród; 5. Stawiaj granice; 6. Wzbudź ciekawość świata; 7. Spędzaj kreatywnie czas wolny; 8. Dbaj o dobrą relację, przytulaj i mów, że kochasz; 9. Dbaj o well-being; 10. Twórz kulturę offline”¹⁹.

Iwona Wolińska w swoim artykule nt. nomofobii powołuje się na badania Fundacji Dbam o Mój Z@sięg z których wynika, że aż 84,9% młodych ludzi deklaruje, że zna przynajmniej jedną osobę dotkniętą nomofobią. Co istotne, uzależnionym może być każdy bez względu na wiek, czy wykonywaną pracę. Aż 22,7% uczniów wskazuje samych siebie, ale uzależnieniem od „komórek” bywają też dotknięci rodzice i nauczyciele, spośród których aż 80% według wspomnianego badania w przeciągu ostatniego miesiąca korzystało z telefonu w celach prywatnych w trakcie realizowanych zajęć²⁰. Tym, co przeraża najbardziej jest fakt, że wiek cyfrowej inicjacji nieustannie się obniża, a regularne korzystanie z komórki rozpoczyna się nie później niż w 10 roku życia, a w dużych miastach nawet wcześniej tj. w wieku 7-8 lat. Jak pisze S. Pawłowska: *wśród uczniów szkoły podstawowej łatwiej znaleźć kogoś, kto nie potrafi zawiązać sznurówek niż dziecko nieumiejące obsługiwać telefonu komórkowego. Nauczyli się tego znacznie wcześniej – niektórzy zanim zaczęli mówić, a nawet samodzielnie chodzić (...)*²¹. Cytowana autorka przytacza wyniki badań Fundacji Dzieci Niczyje „Mama Tata Tablet z 2015 roku” nt. korzystania z urządzeń mobilnych takich jak tablet, smartfon, przenośna konsola wśród małych dzieci. Statystyka przeraża. Okazuje się

¹⁸ I. Wolińska, op. cit., s. 4.

¹⁹ M. Dębski, *W jaki sposób...*, op. cit., s. 18-22.

²⁰ Podaję za: I. Wolińska, op. cit., s. 4.

²¹ S. Pawłowska, op. cit., s. 14.

WARTO WIEDZIEĆ

bowiem, że aż 43% dzieci w grupie wiekowej 6 miesięcy-2 lata korzysta z tego rodzaju „dobrodziejstw”, a co więcej 13% spośród tej grupy jest posiadaczem własnego urządzenia!!! Z urządzeń tego typu korzysta też odpowiednio 62% dzieci w wieku 3-4 lat, i aż 84% dzieci 5-6-letnich²². W świetle tych danych myślę, że warto przytoczyć stanowisko M. Dębskiego. Jego zdaniem po pierwsze: „w społeczeństwie sieci Internet jest naturalnym środowiskiem wzrostu dzieci i młodzieży”, po drugie: „to nie media cyfrowe są złe, niewłaściwe może być ich użytkowanie”, i wreszcie po trzecie „odpowiedzialność cyfrową buduje się od wczesnych lat dziecka”²³. Jeśli zatem my – rodzice, czy opiekunowie zamiast zapewnić rozrywkę dajemy maluchowi urządzenie mobilne, by kolokwialnie mówiąc „mieć spokój” to nie dziwnym jest potem, że przyciągnięty magią ekranu bobas nie chce oddać „zabawki” i szybko się do niej przyzwyczaja, a przez to może nabrać złych nawyków, które utrwalane długofalowo mogą doprowadzić do uzależnienia. Podkreślmy, że korzystanie z technologii przynosi też wiele korzyści jak choćby rozwój pasji, zainteresowań, pozostawanie w kontakcie z innymi, oszczędność czasu, rozwój kompetencji edukacyjnych czy społecznych, ale nie zmienia to faktu, że ich **nadużywanie bezwzględnie zawsze jest szkodliwe**^{24!!!}

Nomofobia staje się na tyle powszechna, że specjaliści biorą nawet pod uwagę możliwość sklasyfikowania jej jako odrębnej jednostki medycznej w międzynarodowych klasyfikacjach chorobowych. Akcentują przy tym jej pewne podobieństwa z fobią, którą znamionują określone objawy jak np. *ataki paniki, duszności, pocenie się, zawroty głowy, nudności, podwyższone tętno czy ból w klatce piersiowej*. Osoba dotknięta nomofobią w sytuacji, kiedy nie ma możliwości skorzystania z telefonu, brakuje zasięgu, czy wyładuje się bateria, analogicznie jak w innych rodzajach fobii może doświadczać złych emocji, strachu i zmartwienia, a nawet paniki, o której mogą świadczyć: obsesyjne szukanie komórki, czy też bezustanne zamartwianie się jej utratą. Atak paniki może się pojawić również wtedy, kiedy nie ma możliwości odebrania połączenia²⁵. W dzisiejszej erze cyfrowej zmienił się nawet charakter spotkań towarzyskich. Dawniej, w zamierzchnych już, a nie tak znów dawnych czasach mojej młodości, były one przesycone głównie rozmową. Teraz nierzadko

²² Podaję za: S. Pawłowska, op. cit., s. 14.

²³ M. Dębski, *Nie udawajmy, że problemu nie ma. Foholizm i sieciolizm realnie istnieją i stanowią zagrożenie dla życia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży*, Wychowanie w Przedszkolu 2018, nr 9, s. 14.

²⁴ Ibidem, s. 14.

²⁵ I. Wolińska, op. cit., s. 4.

WARTO WIEDZIEĆ

zdarza się, że każdy albo zupełnie jawnie siedzi w nosie w swoim telefonie, serfując po Internecie, robiąc zakupy, sprawdzając e-maile, odbierając lub pisząc wiadomości, sprawdzając albo publikując treści na portalach społecznościowych albo też wierci się bezustannie i ukradkiem co chwilę zerka na telefon jakby w oczekiwaniu na nadejście niezwykle ważnej informacji. Paradoksalnie nawet ewentualna rozmowa skupia się na tematach związanych z wirtualną rzeczywistością zamiast koncentrować na tym, co tu i teraz... Jesteśmy niby razem, a jednak osobno chciałoby się powiedzieć... Smartfon, który daje nam tak szerokie możliwości zabiera nam w tym wypadku coś, co jest dla nas niezwykle cenne. Nie jest bowiem tajemnicą, że człowiek jest istotą społeczną o czym wielokrotnie w swoich publikacjach z zakresu psychologii społecznej pisał Elliot Aronson²⁶. Okazuje się, że dziś zachowując pozorność relacji z innymi, która jest dla nas ludzi tak samo naturalną potrzebą jak oddychanie, porzucamy ją na rzecz relacji wirtualnych, a to już zaczyna być bardzo niepokojące...



Źródło: <http://zcdn.edu.pl/aktualnosci/konferencja-czego-szukamy-naszym-smartfonie/>,

²⁶ Zob. E. Aronson, *Człowiek istota społeczna*, Wyd. 12 zm., Warszawa 2009.

WARTO WIEDZIEĆ

Uzależnienie od komórki jest niebezpieczne dla wszystkich zwłaszcza dla dzieci i nastolatków, którzy dopiero uczą się porozumiewania z innymi. Część z nich, głównie jednostki niezbyt śmiałe i z niewysoką samooceną mogą z racji nomofobii mieć poważne problemy w tej sferze życia człowieka²⁷. Mówiąc o negatywnym wpływie ekranu nierzadko pomija się promieniowanie emitowane przez telefony i ekrany właśnie. Okazuje się jednak, że po latach zaprzeczania, że istnieją jakiegokolwiek ujemne efekty korzystania z telefonów komórkowych, Światowa Organizacja Zdrowia w 2011 roku oznajmiła, że promieniowanie telefonów komórkowych może powodować raka. W chwili obecnej telefony komórkowe zostały umieszczone przez agencję na liście „*kancerogennych niebezpieczeństw*” w kategorii tożsamej z ołowiem, spalinami czy chloroformem²⁸. Ku przestrodze wszystkim rodzicom przekonanym, że danie dziecku smartfona jest świetnym pomysłem warto przytoczyć stanowisko dr Keith Black, dyrektor neurobiologii w Cedars-Sinai Medical Center w Los Angeles, która twierdzi, że „*czaszki i skalpy dzieci są cieńsze. Promieniowanie może więc dostać się głębiej do mózgu dziecka i młodego nastolatka. Ich komórki dzielą się w szybszym tempie, więc wpływ promieniowania może być dużo większy*”²⁹. Podejmijmy decyzję będąc świadomymi, że promieniowanie emitowane przez telefony komórkowe to promieniowanie niejonizujące troszkę słabsze od promieni Rentgena czy mikrofalówki o bardzo słabej mocy i o podobnym wpływie na nasz mózg. Cytowana wyżej dr Black stoi na stanowisku, że „*działanie mikrofalówki na nasz mózg jest podobne do tego, co dzieje się z jedzeniem w środku, właściwie gotuje nam się mózg*”. Z badań wynika, że już 50 minut promieniowania telefonu komórkowego wystarczy by „*zwiększyć aktywność*” w komórkach mózgowych, czyli kolokwialnie mówiąc „*ugotować mózg*”³⁰. Strach zatem pomyśleć o długofalowych konsekwencjach takiego działania. Rozwiązanie jest banalnie proste – wystarczy nie dawać dzieciom telefonu. Dorośli natomiast mogą się chronić przed zgubnym wpływem ekranów korzystając z przeciwradiacyjnego zestawu słuchawkowego polecanego osobom, które z różnych przyczyn spędzają dużo czasu rozmawiając przez telefon. Pamiętajmy, że „*...nasze*

²⁷ B. T. Woroniowicz, *Uzależnienia : geneza, terapia, powrót do zdrowia*, Poznań; Warszawa 2009, s. 520.

²⁸ Podaję za: N. Kardaras, *Dzieci ekranu: jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – jak wyrwać je z transu*, Warszawa 2018, s. 175-176.

²⁹ Ibidem, s. 177.

³⁰ Ibidem, s. 176-177.

WARTO WIEDZIEĆ

ekrany się jarzą; teraz również zdajemy sobie sprawę z tego, że sprawiają, że my – i nasze dzieci- również się jarzymy. Niestety, nie jest to zdrowy pobłysk”³¹.

W kwestii ujemnego wpływu nomofobii na nasze zdrowie warto również wspomnieć o tzw. zespole kciuka, czyli chorobie niedokrwiennej, której przyczyną jest bezustanne wysyłanie wiadomości tekstowych, tak charakterystyczne dla uzależnionych od komórek³². Inne szkodliwe skutki to: bóle ramion, skrzywienie kręgosłupa, zwłaszcza jego odcinka szyjnego, kłopoty ze wzrokiem i zespół tzw. „suchego oka”, zespół cieśni nadgarstka, kłopoty ze snem i przewlekłe zmęczenie, a w perspektywie długofalowej otyłość i towarzyszące jej dolegliwości³³.

Aspekt niekorzystnego wpływu częstego użytkowania komórek na zdrowie podkreśla m.in. B. T. Woronowicz, który twierdzi, że może ono skutkować rozwojem nowotworów mózgu, zwłaszcza glejaków i oponiaków. W opinii szwedzkiego onkologa i epidemiologa Lennarta Hardella osoby, które rozpoczęły użytkowanie komórek przed 20 rokiem życia są pięciokrotnie częściej narażone na rozwój glejaka, jak też nowotworu nerwu przedsionkowo-ślimakowego. Co więcej istnieją raporty naukowe wykazujące korelacje pomiędzy promieniowaniem emitowanym przez komórki a zmianami m.in. w strukturach oka, mięśnia sercowego, a także większą podatnością na rozwój nowotworów ślinianek. Mówi się także o niekorzystnym wpływie promieniowania na męską płodność i układ hormonalny. I choć jak podkreśla B. Woronowicz część z tych doniesień jest kontrowersyjna, to z drugiej strony w badaniach tych brakuje jakiegokolwiek wzmianki o tym, że korzystanie z komórek jest bezpieczne bez względu na czas ich użytkowania. Ten sam autor podaje krótką listę czynności pozwalających zminimalizować szkodliwy wpływ promieniowania na organizm człowieka. Mianowicie należy: *1. Trzymać aparat możliwie daleko od głowy, tj. co najmniej 2-3 cm od ucha (najlepiej jednak korzystać ze słuchawki lub z zestawu głośnomówiącego); 2. Podczas dłuższej rozmowy przekładać aparat z jednej strony głowy na drugą; 3. Nie rozmawiać wówczas, kiedy telefon ma słaby lub zmieniający się zasięg (poszukiwanie sygnału*

³¹ Ibidem, s. 178-180.

³² B. Hoffmann, *Fonoholizm*, Remedium 2013, nr 7-8, s. 7.

³³ Podaję za: S. Pawłowska, op. cit., s. 15.

WARTO WIEDZIEĆ

zwiększa promieniowanie), 4. Nie pozostawiać telefonu w sypialni blisko głowy, nie nosić go w kieszeni, a jeśli mamy przy sobie, to lepiej, żeby był odwrócony klawiaturą do ciała³⁴.

Z przytaczanych treści jasno wynika, że konsekwencje fonoholizmu dotyczą różnych sfer życia człowieka. S. Kozak poza wcześniej wskazanymi wymienia m.in. izolację i osłabienie tradycyjnych więzi społecznych zarówno rodzinnych jak też towarzyskich, a w wyjątkowych, ekstremalnych przypadkach wyobcowanie mogące skutkować depresją. Do tego dochodzą kłopoty w nawiązywaniu bezpośrednich relacji, zaburzenia funkcji biologicznych, trudności z koncentracją uwagi, utrata kontroli nad własnym zachowaniem przejawiająca się zaniedbywaniem obowiązków rodzinnych, szkolnych czy zawodowych, zaburzenia języka komunikacji, w tym zubożenie języka czy błędy językowe, zanik zainteresowań i pasji³⁵. Uzależnienie od smartfona to także kłopoty z uczeniem i zapamiętywaniem oraz *zespół przeciążenia informacyjnego* (trudności w wydajnym przetwarzaniu danych i podejmowaniu w oparciu o nie celnych decyzji). S. Pawłowska pisze: „*Smartfon, jeśli nie postawi się mu granicy, potrafi zniszczyć życie społeczne użytkownika wypierając z niego kawałek po kawałku inne aktywności, dające mu poczucie sprawstwa i budujące samoocenę, oraz prawdziwe relacje z ludźmi*”³⁶. Robi się więc niewesoło... bo dobro jakim niewątpliwie jest smartfon, który co tu dużo mówić ma wiele zalet i ułatwia życie, pozwalając nam chociażby robić zdjęcia, nagrywać i oglądać filmy bez konieczności korzystania z dodatkowych urządzeń. Ba dzięki niemu nawet płacić możemy w obrocie bezgotówkowym... zaczyna rujnować nam życie... Ale pamiętajmy, to nie urządzenie jest winne, to po prostu my korzystamy z niego w sposób patologiczny...

Gdzie szukać przyczyn takiego zachowania??? Jak to zwykle bywa nie jest to jeden uniwersalny czynnik będący sprawcą całego zamieszania ale korelacja wielu z nich. M. Dębski wskazuje, iż modele dotyczące uzależnień behawioralnych upatrują przyczyn w czynnikach: biologicznych (dziedziczne, istotna funkcja układu ośrodkowego nagrody), psychicznych (spektrum zaburzeń obsesyjno-kompulsyjnych, trudności z regulacją afektu, niska samoocena, deficyty społeczne np. w sferze umiejętności interpersonalnych, rozwiązywania konfliktów, impulsywność, skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, stany obniżonego nastroju i depresji, kłopoty w radzeniu sobie ze stresem,

³⁴ Podaję za: B. T. Woronowicz, op. cit., s. 520-521.

³⁵ S. Kozak, op. cit., s. 96.

³⁶ Podaję za: S. Pawłowska, op. cit., s. 15.

WARTO WIEDZIEĆ

trudności w rozpoznawaniu własnych i cudzych emocji) a nawet społecznych (wzorce socjalizacji w rodzinie, środowisko lokalne, sąsiedztwo, tzw. ogólny kontekst społeczny)³⁷. Badania przeprowadzone przez Fundację Dbam o Mój Z@sięg oraz Uniwersytet Gdański w grupie czynników sprzyjających problemowemu korzystaniu ze smartfona wskazują z kolei: *niekontrolowaną „inicjację cyfrową”*; *nieograniczony dostęp do Internetu, w szczególności w urządzeniu mobilnym*; *brak zasad korzystania z mediów cyfrowych*; *nadaktywność na portalach społecznościowych*; *nudę, brak pasji, zainteresowań*; *brak edukacji cyfrowej ze strony rodziców*; *złe relacje z rodzicami*³⁸.

Kończąc chciałabym jeszcze raz przypomnieć: jeśli niemożność skorzystania ze smartfona wywołuje silne emocje, nie wyobrażasz sobie życia bez komórki, ciągle czekasz aż ktoś się do Ciebie odezwie, zabierasz smartfona wszędzie i korzystasz z niego bez względu na to, że może Cię to kosztować utratę zdrowia a nawet życia np. przechodząc przez jezdnię (jak nie przymierzając wspomniana przeze mnie we wstępie nastolatka), ukrywasz przed innymi fakt nieustannego korzystania z telefonu, jesteś skonfliktowany/a z ludźmi próbującymi to korzystanie zrationalizować, nosisz ze sobą ładowarkę bądź powerbank na wypadek gdyby „padł” Ci telefon, a korzystanie ze smartfona nie jest już rozrywką i przyjemnością, ale wewnętrznym przymusem to... powinna Ci się „zapalić” jeśli nie czerwona to przynajmniej pomarańczowa lampka ostrzegawcza... Wszystkie wymienione tu przeze mnie objawy podaję za M. Dębskim – a są to tzw. klasyki uzależnienia od *cyfrowych gadżetów*³⁹. B. Pawłowska i E. Potembska „dorzucają” do tej niekrótkiej już listy problemy finansowe, zawodowe, rodzinne i społeczne będące efektem dysfunkcyjnego korzystania z komórki oraz korzystanie z telefonu celem ucieczki przed realnymi problemami⁴⁰.

Straszliwie się rozpisałam... właściwie to należało by zmienić tytuł na „*Nomofobia w pigułce*”☺. Mam nadzieję, że wszystkim zainteresowanym przedstawiłam garść ciekawych i praktycznych informacji. W żadnym wypadku nie było moją intencją straszyć czy zanudzać, ale jedynie informować! Dlatego też nie skupiałam się tu wyłącznie na teoretyzowaniu czy przytaczaniu treści niewątpliwie interesujących i wartościowych testów do diagnozowania

³⁷ M. Dębski, *Fonoholizm - nadużywanie smartfonów : najważniejsze symptomy oraz czynniki ryzyka*, Życie Szkoły 2018, nr 10, s. 5-6.

³⁸ Ibidem, s. 6-9.

³⁹ M. Dębski, *Nie udawaj...*, op. cit., s. 14.

⁴⁰ Podaję za: R. Mysior, *Fonoholizm : w kręgu uzależnienia*, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2015, nr 10, s. 28-29.

nomofobii, choć oczywiście takowe istnieją i są dostępne. Chciałam jedynie w łagodny i przystępny sposób wprowadzić czytelników w bardzo poważny i niezwykle aktualny temat, który w taki czy inny sposób ma szansę dotknąć każdego z nas. Myślę sobie, że wszystkie tutaj nieporuszone treści dotyczące nomofobii i zasygnalizowane jedynie aspekty związane z przeciwdziałaniem temu destrukcyjnemu zjawisku wymagają szczegółowego omówienia, a przez to mogą być ciekawym tematem kolejnego artykułu. Osobiście chciałabym, żeby smartfon był dla każdego z nas jedynie praktycznym narzędziem komunikacji i szybkiego a zarazem nieograniczonego dostępu do informacji, a nie urządzeniem, z którego korzystamy w sposób problemowy czy patologiczny, a do tego ze szkodą dla naszego zdrowia, czego zarówno sobie, jak i Państwu serdecznie życzę!!!)

Bibliografia

- ARONSON Elliot. Człowiek istota społeczna. Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2009.
- DĘBSKI Maciej. Fonoholizm - nadużywanie smartfonów : najważniejsze symptomy oraz czynniki ryzyka, *Życie Szkoły* 2018, nr 10, s. 2-9.
- DĘBSKI Maciej. Nie udawajmy, że problemu nie ma. Fonoholizm i sieciholizm realnie istnieją i stanowią zagrożenie dla życia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży, *Wychowanie w Przedszkolu* 2018, nr 9, s. 14-15.
- DĘBSKI Maciej. W jaki sposób rozwiązywać problem nadużywania smartfonów?, *Życie Szkoły* 2018, nr 12, s. 17-22.
- ERICKSON Carlton K. Nauka o uzależnieniach: od neurobiologii do skutecznych metod leczenia. Warszawa : Wydawnictwa Uniwersytetu Warszawskiego, 2018.
- GUZOWSKA Ewa. Zagrożenia wynikające z korzystania z telefonów komórkowych, *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze* 2015, nr 7, s. 46-50.
- HOFFMANN Beata. Fonoholizm, *Remedium* 2013, nr 7-8, s. 5-7.
- JĘDRZEJKO Mariusz Z., KOWALSKI Mirosław, ROSIK Bronisław P., (red. nauk.). Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty. Pułtusk : Akademia Humanistyczna im. Aleksandra Gieysztora ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, 2015.
- JĘDRZEJKO Mariusz Z., MORAŃSKA Danuta. *Cyberzaburzenia – cyberuzależnienia*, [w:] JĘDRZEJKO Mariusz Z., Kowalski Mirosław, Rosik Bronisław P., (red. nauk.), *Uzależnienia behawioralne : wybrane aspekty*. Pułtusk : Akademia Humanistyczna im. Aleksandra

WARTO WIEDZIEĆ

Gieysztor ; Warszawa : Oficyna Wydawnicza Aspra-JR, 2015. ISBN 9788375492248, 9788375456165. S. 57-92.

KARDARAS Nicholas. Dzieci ekranu: jak uzależnienie od ekranu przejmuje kontrolę nad naszymi dziećmi – jak wyrwać je z transu. Warszawa : CeDeWu, 2018

KOZAK Stanisław. Patologia fonoholizmu : przyczyny, skutki i leczenie uzależnienia dzieci i młodzieży od telefonu komórkowego. Warszawa : Difin, 2013.

MAJCHRZYK Łukasz. neoSłówka: Co to jest nomofobia?, mobirank.pl/, <https://mobirank.pl/2018/02/18/co-to-jest-nomofobia/> [dostęp: 15.07.2019].

MAJCHRZYK Łukasz. Nomofobia – strach przed brakiem smartfona, mobirank.pl, <https://mobirank.pl/2015/11/20/nomofobia-strach-przed-brakiem-smartfona/>, [dostęp: 19.07.2019].

MYSIOR Radosław. Fonoholizm : w kręgu uzależnienia, Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze 2015, nr 10, s. 28-33.

OGONOWSKA Agnieszka. Uzależnienia medialne czyli o patologicznym wykorzystaniu mediów i ich wpływie na zdrowie oraz życie naszych dzieci. Kraków : Wydawnictwo Edukacyjne, 2014.

PAWŁOWSKA Sylwia. Fonoholizm, „smartwica” – choroby „cyfrowych tubylców, Remedium 2019, nr 5, s. 14-16.

WOLIŃSKA Iwona. Nomofobia – nowa choroba cywilizacyjna, Biblioteka w Szkole 2019, nr 2, s. 4-6.

WORONOWICZ Bohdan T. Uzależnienia : geneza, terapia, powrót do zdrowia. Poznań : Harbor Point Media Rodzina ; Warszawa : Wydawnictwo Edukacyjne Parpamedia, cop. 2009.

<http://zcdn.edu.pl/aktualnosci/konferencja-czego-szukamy-naszym-smartfonie/>, [dostęp:19.07.2019].

Bożena Lewandowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

WebQuest w pracy nauczyciela

Nazwa „*WebQuest*” powstała z połączenia dwóch wyrazów: „*web*” – od wyrażenia World Wide Web w rozumieniu głównego źródła przetwarzania, analizowania, syntezy i oceniania informacji oraz „*quest*” oznaczającego w tym przypadku poszukiwanie i pogłębianie wiedzy.

WebQuest jest rodzajem metody projektów angażującej uczniów do badań w oparciu o wykorzystanie stron internetowych. Podstawowym źródłem informacji w pracy uczestników projektu są zasoby Internetu, które mogą być uzupełniane publikacjami książkowymi, filmami, muzyką. *WebQuest* pozwala na wykorzystanie zainteresowania uczniów Internetem i komputerem w procesie nauczania. Uczy również przemyślanego i konstruktywnego korzystania z zasobów Internetu, które w tym wypadku stają się narzędziem pracy, a nie wyłącznie rozrywki. Podczas pracy uczniowie skupiają się na krytycznej analizie i użyciu wyszukiwanych informacji materiałów źródłowych.

Metoda *WebQuest*'u opracowana w połowie lat 90. XX w. przez Toma Marcha i Berniego Dodge'a z Uniwersytetu w San Diego, jest oparta na teorii konstruktywizmu postulującego większe zaangażowanie uczącego się w proces zdobywania wiedzy. Celem jej jest rozwinięcie u uczniów umiejętności problemowego, krytycznego i twórczego myślenia oraz współpracy w zespole.

WebQuest przewiduje pracę w grupach - każda grupa wykonuje inne zadania, realizuje inną część projektu. W związku z tym wiąże się zazwyczaj z przydziałem konkretnych ról poszczególnym uczniom, sprzyja ich zainteresowaniu danym zagadnieniem. *WebQuest* może być projektem krótkoterminowym obejmującym 1–2 godziny lekcyjne lub długoterminowym, obliczonym na kilka tygodni. Jego efektem może być prezentacja multimedialna, strona internetowa, plakat, praca pisemna, wystąpienie publiczne itp.

WARTO WIEDZIEĆ

Tworzenie *WebQuestu* inicjuje nauczyciel. Wybiera zagadnienie, którego będzie dotyczył WebQuest i które jest związane z dostępnymi w sieci zasobami. Przegląda zasoby, sprawdza ich wiarygodność i przydatność w rozwiązywaniu twórczego zadania. Opracowuje konspekt zaczynając od sprecyzowania celów projektu i zadań stawianych przed uczniami. Musi zatem odpowiedzieć sobie na pytania: Czym będę kierował się wybierając tematykę *WebQuestu*?, Co mnie interesuje?, W czym jestem ekspertem?, Jaki temat z podręcznika warto rozszerzyć?, Co zainteresuje moich uczniów i będzie jednocześnie powiązane z podstawą programową? Nauczyciel precyzuje kształt projektu, kreśli jego ogólne ramy, nadaje tytuł projektowi, określa dla jakiego poziomu edukacyjnego będzie przeznaczony oraz wyznacza czas na jego realizację.

Typowa struktura *WebQuestu* zawiera następujące części:

1. **Wprowadzenie** – ogólny opis projektu, krótki wstęp motywujący uczniów do podjęcia pracy.
2. **Zadanie** – polecenia dla poszczególnych grup, opis problemu do rozwiązania i rezultatów jakich oczekujemy od uczniów. Zadanie jest najważniejszą częścią *WebQuestu*. Powinno angażować twórcze myślenie uczniów, prowokować do działania. Można zastosować wybrane kategorie zadań typu: *Opracuj dokument*, *Stwórz stronę internetową*, *Opisz i przedstaw problem...*, *Zaplanuj...*, *Zbadaj...*, itp.
3. **Proces** – szczegółowy opis kroków, jakie muszą podjąć uczniowie aby wykonać zadanie (np. podział na grupy, wybór lidera, przydział ról w grupie, jak członkowie zespołów mają się komunikować ze sobą i z nauczycielem, ile czasu będą mieli uczniowie na realizację zadania, inne wskazówki dla uczniów dotyczące organizacji pracy czy zbierania materiałów). W tej części można zamieścić Źródła, z których mają korzystać uczniowie bądź w oddzielnym, zatytułowanym Źródła.
4. **Źródła** (zasoby) – lista linków do zasobów dostępnych w sieci, potrzebnych do wykonania poszczególnych zadań (linki do źródeł z grafiką, muzyką, tekstami, które mogą pomóc uczniom w realizacji projektu oraz lista książek dostępnych w bibliotece, zasobów grafiki, filmów, muzyki na licencji Creative Commons). Należy pamiętać, aby link do źródeł otwierał się zawsze w nowym oknie przeglądarki. Strony z których

WARTO WIEDZIEĆ

mają skorzystać uczniowie powinny być wyselekcjonowane, dokładnie przejrane zanim zostaną udostępnione uczniom, bezpieczne, aktualne i wiarygodne.

5. **Kryteria oceniania** – ewaluacja, punktacja i sposób oceny wykonania zadań (wkład indywidualny czy grupowy)
6. **Konkluzje** – krótkie podsumowanie projektu, zapis o tym, czego nauczyli się uczniowie podczas realizacji projektu.

Wiele ciekawych przykładów *WebQuestów*, opracowanych przez nauczycieli różnych przedmiotów można znaleźć na stronie internetowej <http://doradca.oeiizk.waw.pl/wqlista.htm>

Dobrze zaplanowany *WebQuest* jest nie tylko elementem uatrakcyjnającym lekcję ale także pozwala na wzbogacanie wiedzy uczniów, realizacji celów kształcenia obejmujących wiedzę, umiejętności i postawy.

WebQuest mojego autorstwa wykonany i opublikowany na Bloggerze podczas szkolenia OEiZK „*WebQuest* jak to łatwo powiedzieć i zrobić..”

<http://atrakcjeturystycznemazowska.blogspot.com/>

Bibliografia

RYBAK Anna. Realizuj projekty metodą *WebQuest*,

<http://zshe.nazwa.pl/innowacyjnenauczanie/index.php/materialy-szkoleniowe/matematyka/161-realizuj-projekty-metoda-webquest>, dostęp 12.11.2019 r.

WOJDON Joanna. Technologia informacyjna w warsztacie nauczyciela – *webquest*

https://www.academia.edu/22764849/Technologia_informacyjna_w_warsztacie_nauczyciela_-_webquest, dostęp 12.11.2019 r.

Renata Grabowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Płońsku

III Ogólnopolska Konferencja Biblioterapeutyczna

14 listopada to dzień w którym obchodzony jest **Ogólnopolski Dzień Biblioterapii**. Z tej okazji, już po raz drugi, w dn. 14-15.11.2019 r. pracownicy Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku uczestniczyli w III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej w Opolu „*Biblioterapia - obszary spotkań i dialogu z literaturą*”. Głównym celem konferencji, oprócz konsolidacji środowiska biblioterapeutycznego, było omówienie zadań i funkcji literatury młodzieżowej w aspekcie działań profilaktycznych dotyczących współczesnych zagrożeń i zachowań ryzykownych. Organizatorami tegorocznej edycji byli RZPWE Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu oraz Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne. Blok merytoryczny odbył się w Sali im. Orła Białego Urzędu Marszałkowskiego w Opolu a część metodyczno-warsztatowa w Ośrodku Szkoleniowym RZPWE w Niwkach niedaleko Opola.



Konferencja rozpoczęła się w Młodzieżowym Domu Kultury w Opolu projekcją niezwykle przejmującego filmu duńskiego reżysera Kaspara Munka „Przytul mnie”. To opowieść o kilku rodzinach, których losy splotło jedno tragiczne wydarzenie. To prosty film, dedykowany „ku przestrodze” zarówno młodzieży jak i ich rodzicom. Panel dyskusyjny po projekcji filmu poprowadził **Bolesław Drochomirecki**, koordynator Programu „Nowe Horyzonty Edukacji Filmowej”.



RELACJE

Po filmie, uczestnicy konferencji udali się spacerkiem (podziwiając po drodze zabytki Opola) do Urzędu Marszałkowskiego, gdzie mogli wysłuchać prelekcji zaproszonych gości.

Blok wystąpień merytorycznych rozpoczęła **dr Wanda Matras-Mastalerz** – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu, autorka kilkadziesiątu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelnicznej. W swoim wystąpieniu „*Synergia słowa i obrazu w dialogu z literaturą*” mówiła m. in. o tym, że „*czytając podejmujemy dialog z literaturą, z samym sobą i drugim człowiekiem nieustannie (...) a synergia myśli autora i odbiorcy wzbogaca przekaz utworu, dodaje mu znaczeń*”.



Niezwykły przegląd ciekawych książek do wykorzystania w pracy z młodzieżą zaproponował **prof. Grzegorz Leszczyński** z Uniwersytetu Warszawskiego w swoim wystąpieniu „Książka -”przechadzające się po gościńcu” zwierciadło młodości” a znane pisarki **Marta Fox i Katarzyna Ryrych** podzieliły się swoimi wspomnieniami dotyczącymi książek, które wywarły duży wpływ na ich własną twórczość, przemyśleniami dotyczącymi procesu pisania i czytania a także refleksjami na temat tego, czy książki zmieniają życie ludzi a jeśli tak to w jaki sposób.



Blok merytoryczny w pierwszym dniu konferencji zakończyły trzy wykłady psychologów, otwierające dyskusję na temat dylematów i zadań współczesnej literatury w kontekście wzmocnienia zdrowia psychicznego młodego człowieka:

RELACJE

- **Jolanta Liczkowska-Czakyrowa**, psychoterapeuta psychoanalityczny, przybliżyła uczestnikom zagadnienie możliwości wykorzystania picturebooka w psychoanalizie,
- **dr Magdalena Cyrklaff_Gorczyca**, psycholog z Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu, podzieliła się swoimi doświadczeniami z prowadzonych działań profilaktycznych z wykorzystaniem biblioterapii w pracy z młodzieżą zagrożoną uzależnieniami substancjalnymi i medialnymi,
- **dr Elżbieta Zubrzycka**, psycholog oraz autorka książek dla dzieci i młodzieży, poruszyła niezwykle ważne zagadnienie depresji u dzieci i młodzieży.

W drugim dniu konferencji, który miał charakter metodyczno-warsztatowy, każdy uczestnik miał możliwość udziału w czterech warsztatach, prowadzonych kolejno przez Jolantę Liczkowską-Czakyrową, Jolantę Marchlewską, dr Elżbietę Zubrzycką, dr Magdalenę Cyrklaff–Gorczycę:

- **W kieszonce – jak rozbudzać ciekawość naszego wnętrza;**
- **Postawa empatyczna wspierająca działania biblioterapeutyczne. Założenia metody komunikacji empatycznej według Marshalla B. Rosenberga;**
- **Jak wyzbyć się depresyjnych myśli i nastawień?;**
- **Materiały audiowizualne w pracy z młodzieżą zagrożoną uzależnieniem.**

Konferencji towarzyszyły wystawy: „*Historia opolskiej biblioterapii*” w holu Urzędu Marszałkowskiego oraz „*Wystawa prac artystów malujących ustami*” w PBW w Opolu.

Uczestnictwo pracowników Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku w III Ogólnopolskiej Konferencji Biblioterapeutycznej był kolejnym krokiem w doskonaleniu ich warsztatu biblioterapeutycznego. Możliwość spotkań z autorami książek, psychologami oraz wymiana doświadczeń sprawiła, że udział w konferencji należy uznać za inspirujący do dalszej pracy dydaktycznej z wykorzystaniem metody biblioterapii.

Jolanta Bilińska
Szkoła Podstawowa nr 5 w Ciechanowie

„PIĄTKA” dołączyła do projektu Narodowego Czytania

Osoby, które lubią obcować z książką wiedzą, że proces czytania daje nie tylko przyjemność; także ogólną refleksję nad życiem. Społeczność Szkoły Podstawowej nr 5 w Ciechanowie zdobywa doświadczenie uwrażliwienia, nauki empatii z czytania; co daje niezaprzeczalną mądrość i dojrzałość nawet u najmłodszych uczniów.

Akces uczestnictwa w projekcie Narodowego Czytania został wcześniej zgłoszony do Kancelarii Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, a do wspólnej lektury wybrano następujące tytuły: "Katarynkę" B. Prusa i "Sachem" H. Sienkiewicza.

W bibliotecznej akcji uczestniczyli uczniowie, którzy wykazali się wysoką aktywnością czytelniczną w ubiegłym roku szkolnym. Wśród wybranych oddziałów znaleźli się uczniowie z klasy 6e i 8a. Spotkanie odbyło się w szkolnej bibliotece w dniu 6 września 2019 roku. Grupę lektorską tworzyli nauczyciele, dyrekcja szkoły oraz zaproszeni goście z zaprzyjaźnionych ze szkołą instytucji samorządowych.



RELACJE

Wysłuchano fragmentów nowel odczytanych przez p. Alicję Wodzyńską – dyrektora Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ciechanowie, p. Małgorzatę Komor i p. Mirosławę Ostrowską – nauczycieli bibliotekarzy z Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Do wspólnego czytania dołączyli także uczniowie. Ponadto, lektorami treści nowel byli: dyrektor szkoły p. Aneta Głuszniewska, wicedyrektor szkoły p. Beata Szczepańska.

Podczas spotkania rozmawiano na temat tej wyjątkowej imprezy czytelniczej, będącej pod patronatem honorowym Pary Prezydenckiej RP, wspomniano tytuły dzieł lat poprzednich; w słownikach wyszukiwano terminu „nowela”. Jednomyślnie uzgodniono, że proces obcowania ze słowem pisanym - przynosi wiele korzyści zarówno młodszym, jak i starszym czytelnikom.

Jolanta Bilińska – nauczyciel bibliotekarz SP nr 5 w Ciechanowie;
organizator akcji.

Renata Grabowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie. Filia w Płońsku

Jubileusz 65-lecia Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku

12 czerwca 2019 roku w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Płońsku odbyła się Rada Pedagogiczna podsumowująca mijający rok szkolny. Wzięli w niej udział pracownicy BP w Ciechanowie oraz jej filii w Pułtusk, Mławie, Żurominie oraz Płońsku. **Okazją do zorganizowania spotkania w płońskiej placówce był jubileusz 65-lecia jej istnienia.**

Historia

Pedagogiczna Biblioteka Powiatowa (taką nazwę nosiła Biblioteka do czasów reformy administracyjnej w 1975 r.) została założona i rozpoczęła swoją działalność w lipcu 1954 r. Mieściła się wówczas w małym pokoiku przy Wydziale Oświaty Urzędu Powiatowego w Płońsku a jej księgozbiór liczył 392 woluminy. Z usług biblioteki korzystało 30 czytelników. Biblioteka długo szukała dla siebie miejsca. W 1958 została przeniesiona do pokoju w budynku Szkoły Podstawowej Nr 2 a dwa lata później, w 1960 r. do pokoiku w Domu Kultury. W grudniu tego samego roku znalazła siedzibę w budynku Przedszkola Nr 3.



W tym czasie biblioteka dysponowała już 3205 woluminami i obsługiwała 155 czytelników. Jednocześnie prowadzona była ożywiona działalność : organizowano lekcje biblioteczne dla uczniów płońskich szkół, spotkania dla nauczycieli, spotkania z autorami, powstały kluby dyskusyjne.

RELACJE



W 1968 r. nastąpiła kolejna zmiana lokalu. Biblioteka została przeniesiona do budynku Szkoły Podstawowej Nr 1. Do jej potrzeb przystosowano jedną klasę. Księgozbiór liczył wówczas 7769 woluminów i korzystało z niego 470 osób. W 1972 r. nastąpiła ostatnia przeprowadzka biblioteki do nowo wybudowanego Domu Nauczyciela przy ulicy Warszawskiej, w którym mieści się do dziś.



2019 r.



Zmiany w podziale administracyjnym kraju w 1975 r. wpłynęły na losy biblioteki. Straciła ona swoją samodzielność i od czerwca 1976 r. stała się filią Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej w Ciechanowie.

Pracownicy

Biblioteka to nie tylko baza, ale też ludzie. Na przestrzeni lat wiele osób pracowało na wizerunek płońskiej placówki.

RELACJE

Pierwszym pracownikiem biblioteki była Cecylia Gołaszewska. W maju 1955 r. rozpoczął pracę Stanisław Leliński, który pracował do września 1956 r. a na jego miejsce, do końca 1957 r. została zatrudniona Julia Polkowska. Wszyscy wymienieni pracownicy zatrudnieni byli wyłącznie na ryczałcie.

W styczniu 1958 r. pracę w bibliotece rozpoczął Stanisław Karolak jako pierwszy pracownik na etacie. W marcu 1960 r. Wydział Oświaty zatrudnił dodatkowo Teresę Polkowską.

Z dniem 1 września 1963 r. pracę rozpoczęła **Jadwiga Więclawska**, która została też kierownikiem biblioteki i pełniła tę funkcję przez 11 lat. Po przejściu na emeryturę p. Więclawskiej kierownikiem biblioteki na kolejnych 11 lat mianowano **Annę Szpilę**. Jej miejsce w 1985 r. zajęła **Mirosława Regulska**, która sprawowała tę funkcję do 31 sierpnia 1994 r., do momentu objęcia funkcji zastępcy burmistrza. Wtedy też obowiązki kierownika objęła **Renata Grabowska** i pełni je do dziś.



W minionym pięćdziesięcioleciu oprócz wymienionych, zatrudnieni byli: Zofia Różycka, Alfreda Korzeniowska, Zofia Głuskowska, Urszula Sadziak, Cezary Szpila, Małgorzata Olewińska, Barbara Rau, Teresa Kozera, Elżbieta Janowska-Lutowska, Joanna Paruszevska, Mariola Nowakowska, Szymon Zając.

Obecna kadra to pracownicy pedagogiczni: Renata Grabowska, Maria Aleksandra Wilk, Elwira Stolpa, Katarzyna Karczevska oraz Maria Witkowska.

RELACJE



od 1993 r.



od 1989 r.



od 2007 r.



od 2009 r.



od 2003 r.

Działalność

Biblioteka Pedagogiczna w Płońsku obejmuje zasięgiem swoich działań miasto Płońsk i powiat płoński.

Księgozbiór biblioteki oraz jej działalność wychodzi naprzeciw potrzebom środowiska oświatowego, studentów, uczniów a także osób, dla których informacja naukowa jest nieodzownym elementem pracy zawodowej lub indywidualnych zainteresowań. W doborze księgozbioru szczególny nacisk kładziemy na piśmiennictwo pedagogiczne, literaturę psychologiczną, socjologiczną i nauki społeczne. Gromadzimy poradniki metodyczne, programy oraz lektury szkolne. W skład księgozbioru wchodzi również wydawnictwa regionalne, pozycje z zakresu bibliotekoznawstwa i informacji naukowej. Wprowadzony przez kilku laty elektroniczny system obsługi czytelników znacznie usprawnił pracę bibliotekarzy i podniósł jakość świadczonych przez placówkę usług.

Dzięki poprawie warunków lokalowych w pierwszych latach XXI wieku nastąpił szybki rozwój biblioteki. Wzrosła znacznie liczba woluminów a pracownicy prowadzą różnorodne działania na rzecz lokalnego środowiska oświatowego. Możliwa stała się systematyczna organizacja spotkań z nauczycielami bibliotekarzami powiatu płońskiego. Początkowo



RELACJE

w ramach zespołu samokształceniowego a od kilku lat w ramach sieci współpracy i samokształcenia. Na nasze spotkania zapraszaliśmy jako ekspertów psychologów, psychoterapeutów, pracowników PPP, policji a także nasze koleżanki z Ciechanowa. Mieliśmy również zaszczyt gościć prof. dr. hab. Tadeusza Pilcha Dla zainteresowanych nauczycieli organizujemy warsztaty artystyczne z cyklu „Nauczyciele-nauczycielom” oraz wyjazdy edukacyjne do bibliotek, muzeów i placówek kultury.



Nie zapominamy także o uczniach ze szkół naszego powiatu. Prowadzimy dla nich lekcje biblioteczne i zajęcia edukacyjne z elementami biblioterapii, organizujemy konkursy plastyczne, fotograficzne, literackie, wiedzy o UE a od 16 lat konkursy recytatorskie.

W styczniu 2006 r. rozpoczęliśmy wieloletni cykl wieczornych spotkań „Art Płona w Bibliotece Pedagogicznej”, prezentujących twórczość rodzimych artystów. Gościliśmy: poetów, literatów, malarzy, rzeźbiarzy oraz muzyków. Od tamtej pory datuje się również stała współpraca z płońską Państwową Szkołą Muzyczną.



Ta szeroka działalność biblioteki nie byłaby możliwa bez fachowej i dobrze przygotowanej kadry. Pracownicy biblioteki nieustannie doskonalą swoją wiedzę i umiejętności na kursach i konferencjach, śledzą literaturę fachową, uczestniczą w wydarzeniach organizowanych na terenie miasta i powiatu.

RELACJE

Uroczystość jubileuszowa

Przedstawiona podczas uroczystości, przygotowana przez pracowników, prezentacja multimedialna wywołała wiele ważnych, miłych i zabawnych wspomnień. Komentarzem obdarzyła ją Renata Grabowska, dla której jubileusz biblioteki był okazją do podwójnego świętowania, ponieważ obchodziła ona jednocześnie 25-lecie pełnienia funkcji kierownika filii. Koleżanki kwiatami podziękowały jej za wspólną pracę, nadzorowanie i pielęgnowanie dobrej atmosfery w pracy filii.



Pani Dyrektor Grażyna Brzezińska pogratulowała gospodyniom jubileuszu, podkreśliła wagę i znaczenie ich codziennej pracy dla środowiska lokalnego, życzyła dalszej energii, kreatywności i konsekwencji w realizacji zadań. Były łzy i śmiech a potem serdeczne życzenia i kwiaty od koleżanek.

W miłej atmosferze, przy kawie, herbacie i ciasteczkach (których sponsorem była firma E. Wedel) oddaliśmy się wspomnieniom. Oczywiście nie mogło zabraknąć jubileuszowego tortu.



Dużym zainteresowaniem cieszyły się kroniki biblioteki, dokumentujące jej pracę nieprzerwanie od 1960 roku. To z nich pochodzą informacje o pierwszych latach istnienia i działalności płońskiej placówki, nie zachowały się bowiem żadne inne dokumenty.

RELACJE

W holu wystawiono tablicę przedstawiającą pracowników biblioteki od początku jej powstania aż do dzisiaj. Wielu z nich pożegnaliśmy na zawsze, tym bardziej więc ze wzruszeniem oglądaliśmy prezentowane fotografie.

**Wszystkie fotografie pochodzą z zasobów BP Filia w Płońsku*

Pracownicy
Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie
Filia w Płońsku

Mirosława Ostrowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie

Konkurs „Komputer ogranicza moją wolność” w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie

Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie zaprosiła uczniów klas I-IV szkół podstawowych powiatu ciechanowskiego w roku szkolnym 2019-2020 do udziału w konkursie plastycznym „Komputer ogranicza moją wolność”. Konkurs zorganizowano w związku z realizacją jednego z kierunków polityki oświatowej państwa „Profilaktyka uzależnień w szkołach i placówkach oświatowych”. Celem konkursu było uświadomienie dzieciom problemu uzależnień oraz zagrożeń jakie wynikają z nadmiernego korzystania z komputera, Internetu.

Przedmiotem konkursu było wykonanie pracy plastycznej dowolną techniką, format A3 lub A4, związanej z tematyką konkursu. Na konkurs wpłynęło 96 prac. Komisja Konkursowa w składzie Grażyna Brzezińska-dyrektor BP, Bożena Lewandowska oraz Mirosława Ostrowska - Wydział Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w dniu 4 listopada 2019 r. dokonała przeglądu nadesłanych na konkurs prac, przyznała nagrody i wyróżnienia. Jury oceniano prace w dwóch kategoriach klasy I-III oraz klasy IV.



RELACJE



Laureatami konkursu w kategorii klasy I-III zostali :

- I miejsce - Kacper Drażkiewicz klasa III - SP Kraszewo
- II miejsce - Jakub Suraczyński klasa III a - SP TWP Ciechanów
- III miejsce - Zuzanna Ostrowska klasa II a - SP TWP Ciechanów

Laureatami konkursu w kategorii klas IV zostali :

- I miejsce - Julia Smoleńska - SP Szulmierz
- II miejsce - Krzysztof Stawiński - SP Opinogóra
- III miejsce - Bartosz Wojciechowski - SP Kraszewo

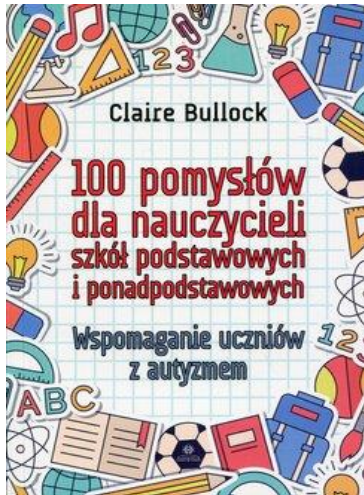
Jury przyznało również wyróżnienia, które otrzymały następujące osoby:

- Kinga Czyż - klasa I - Społeczna Szkoła Podstawowa w Kałęczynie
- Zuzanna Śmigielska - klasa II - SP Ościszów
- Daria Nitowska - klasa III a - SP TWP Ciechanów
- Karol Nałęcz - klasa I b - SP Opinogóra
- Szymon Kijewski - klasa IV - SP Opinogóra
- Nikola Dusińska - klasa IV - Społeczna Szkoła Podstawowa w Kałęczynie.

22 listopada 2019 r. w siedzibie Biblioteki odbyła się uroczystość wręczenia nagród laureatom. Wszyscy nagrodzeni i wyróżnieni uczniowie otrzymali książki, nagrody rzeczowe oraz dyplomy. Pozostali uczestnicy konkursu oraz nauczyciele otrzymali pamiątkowe dyplomy.

WARTO PRZECZYTAĆ

Bożena Lewandowska
Biblioteka Pedagogiczna w Ciechanowie



Bullock Claire: 100 pomysłów dla nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych : wspomaganie uczniów z autyzmem . Gdańsk : Grupa Wydawnicza Harmonia - Wydawnictwo Harmonia, 2018.



Dzieci z trudnościami poznawczymi i emocjonalnymi w młodszym wieku : terapia i wspieranie / pod redakcją Emilii Śmiechowskiej-Petrovskij, Elżbiety Kwiatkowskiej. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe UKSW, 2018.



Johnson Maggie : Mutyzm wybiórczy : kompendium wiedzy. Gdańsk : Harmonia Universalis - Grupa Wydawnicza Harmonia, 2018.

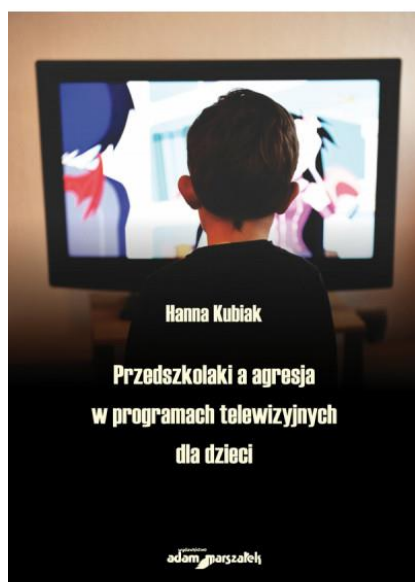
WARTO PRZECZYTAĆ



Koscinski Cara : Interwencje sensoryczno-motoryczne : jak za pomocą ruchu poprawić ogólne funkcjonowanie ciała. Gdańsk : Harmonia Universalis - Grupa Wydawnicza Harmonia, 2019.

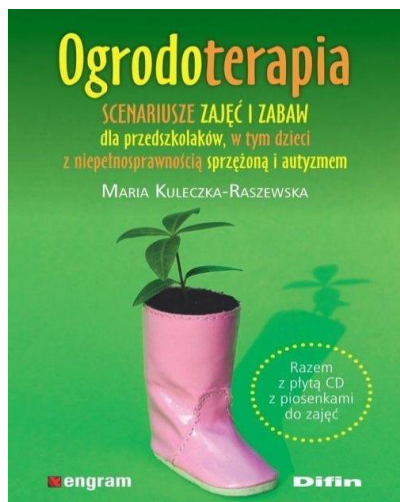


Kozdroń Agnieszka : Nowe scenariusze zajęć dla nauczycieli, pedagogów i rodziców. Warszawa : Difin, 2019.



Kubiak Hanna : Przedszkolaki a agresja w programach telewizyjnych dla dzieci. Toruń : Wydawnictwo Adam Marszałek, 2018.

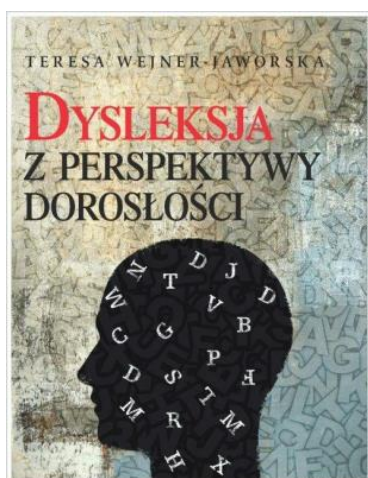
WARTO PRZECZYTAĆ



Kuleczka-Raszewska Maria : Ogrodoterapia : scenariusze zajęć i zabaw dla przedszkolaków, w tym dzieci z niepełnosprawnością sprzężoną i autyzmem. Warszawa : Difin, 2019.

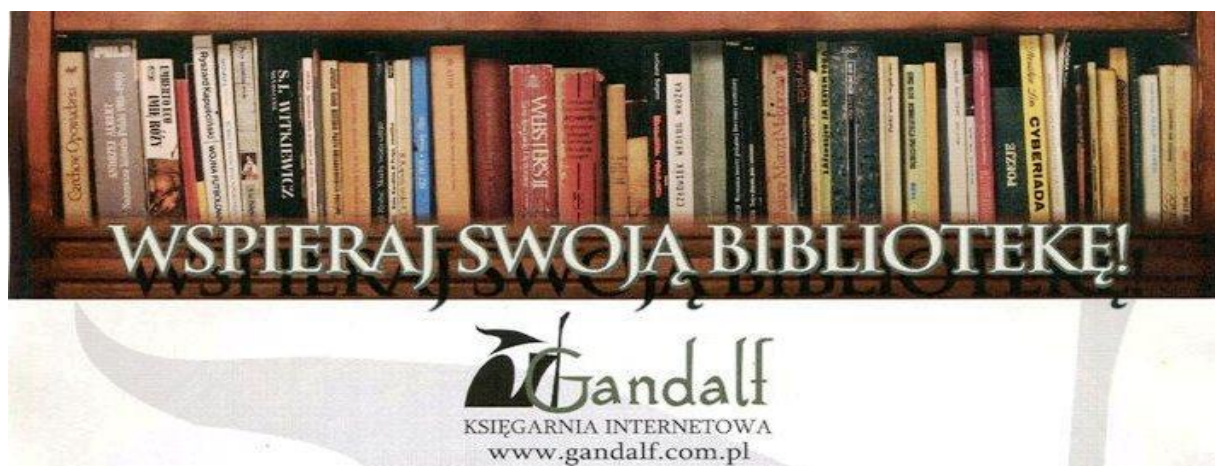


Radwańska Anna : Jak pomóc dziecku z dysleksją : ćwiczenia dla uczniów klas 4-6. Cz. 2. Warszawa : Difin, 2019.



Wejner-Jaworska Teresa : Dysleksja z perspektywy dorosłości. Warszawa : Difin, 2019.

WSPIERAJ SWOJĄ BIBLIOTEKĘ



Bibliotekarzy zachęcamy do przyłączenia się do akcji a czytelników i sympatyków naszej biblioteki informujemy, że **KAŻDY MOŻE WSPOMÓC NASZĄ BIBLIOTEKĘ** i przez to mieć wpływ na atrakcyjność księgozbioru. Wszystkim robiącym zakupy książek w księgarniach internetowych polecamy księgarnię Gandalf, która w rankingu sklepów internetowych tygodnika „Wprost” i portalu Money.pl jest wśród liderów nieprzerwanie od kilku lat.

Nasz kod to: **jasny**

WEJDŹ NA WWW.GANDALF.COM.PL,
ZRÓB ZAKUPY, PODAJ W ODPOWIEDNIM POLU TEN KOD

jasny

ZAPEŁNIJ REGAŁY NOWYMI KSIĄŻKAMI, PRZEKAZUJĄC
SWOJE PUNKTY BIBLIOTECE.
KAŻDE ZREALIZOWANE ZAMÓWIENIE TO PUNKTY DLA
TWOJEJ BIBLIOTEKI, KTÓRE WYMIENI NA KSIĄŻKI.

NIE ZWLEKAJ. WEJDŹ NA WWW.GANDALF.COM.PL.
WESPRZYJ SWOJĄ BIBLIOTEKĘ JUŻ DZIŚ.
KAŻDA ZŁOTÓWKA MA ZNACZENIE!


KSIĘGARNIA INTERNETOWA GANDALF TO SZEROKI WYBÓR PODRĘCZNIKÓW,
POMOCY NAUKOWYCH, SŁOWNIKÓW, BELETRYSTYKI, KSIĄŻEK AUDIO ORAZ
MULTIMEDIÓW. KAŻDY ZNAJDZIE COŚ DLA SIEBIE.
ODWIEDŹ NASZĄ STRONĘ I PRZEKONAJ SIĘ SAM.

NOTY O AUTORACH

Bilińska Jolanta – nauczyciel bibliotekarz w Szkole Podstawowej nr 5 im. Władysława Broniewskiego w Ciechanowie, nauczyciel dyplomowany

Błaszowska Iwona – nauczyciel edukacji wczesnoszkolnej z 28 letnim stażem pracy w Szkole Podstawowej im. P.J. Gołaszewskiego w Gołyminie - Ośrodku

Brzezińska Grażyna – dyrektor Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie. Absolwentka Wydziału Bibliotekoznawstwa Informacji Naukowej Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej w Lublinie, studiów podyplomowych z zakresu zarządzania oświatą i marketingu oraz studiów podyplomowych z zakresu bibliotek naukowych

Grabowska Renata – nauczyciel bibliotekarz w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie. Filia w Płońsku- kierownik placówki, biblioterapeuta

Grudziecka Anna – mgr oligofrenopedagogiki, nauczyciel-wychowawca Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego w Mławie

Komor Małgorzata – absolwentka kierunku Informacja Naukowa i Bibliotekoznawstwo na Wydziale Historycznym Uniwersytetu Warszawskiego. Pracownik Działu Udostępniania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie.

Lewandowska Bożena – nauczyciel bibliotekarz, pracownik Wydziału Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej Ciechanowie. Autorka i prowadząca kursy na platformie zdalnego nauczania Moodle

Ostrowska Mirosława – pracownik Wydziału Gromadzenia i Opracowania Zbiorów w Bibliotece Pedagogicznej w Ciechanowie, bibliotekarz systemowy

Pyrtek Sylwia – nauczyciel informatyki, technologii informacyjnej i techniki. Obecnie nauczyciel bibliotekarz, pracownik Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej im. Józefa Lompy w Katowicach. Pasjonatka pracy czytelniczej z dzieckiem w młodszym wieku szkolnym, certyfikowany biblioterapeuta

Wesołowska Anna – nauczyciel bibliotekarz Biblioteki Pedagogicznej w Ciechanowie Filia w Mławie. Absolwentka pedagogiki społecznej Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie oraz Studiów Podyplomowych Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowej

NOTY O AUTORACH

i Podyplomowych Studiów Kształcenia Pedagogicznego na UWM w Olsztynie. Miłośniczka książek, zainteresowania: psychologia i resocjalizacja.